

GUÍAS DE SABIDURÍA ORIENTAL

Budismo

*Introducción
a la filosofía,
la meditación y
la práctica
de la tradición
budista*



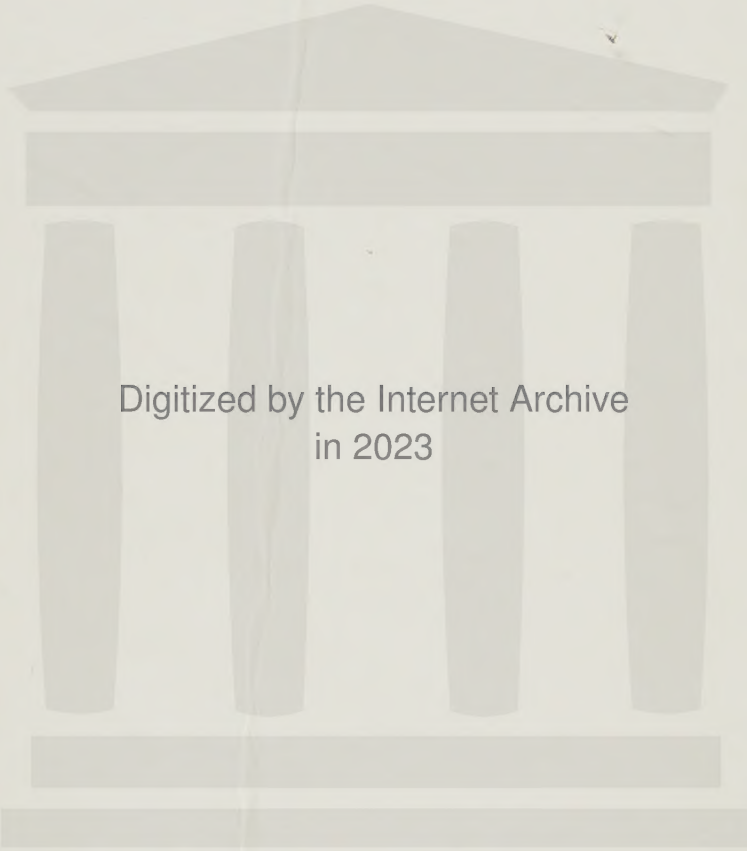
San José Public



Benefit Assessment
Funds at Work

Sangharákshita





Digitized by the Internet Archive
in 2023

GUÍAS DE SABIDURÍA ORIENTAL

Budismo

*Introducción a la filosofía, la meditación
y la práctica de la tradición budista*

Sangharákshita



Título original: *What is the Dharma?*

Publicado en inglés por Windhorse Publications

Traducción de Nuria Martí, supervisada por Windhorse Publications

Diseño de cubierta: Valerio Viano

Distribución exclusiva:

Ediciones Paidós Ibérica, S.A.

Mariano Cubí 92 – 08021 Barcelona – España

Editorial Paidós, S.A.I.C.F.

Defensa 599 – 1065 Buenos Aires – Argentina

Editorial Paidós Mexicana, S.A.

Rubén Darío 118, col. Moderna – 03510 México D.F. – México

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

© Sangharakshita 1998

© 2001 exclusivo de todas las ediciones en lengua española:

Ediciones Oniro, S.A.

Muntaner 261, 3.º 2.ª – 08021 Barcelona – España

(oniro@edicionesoniro.com - www.edicionesoniro.com)

ISBN: 84-95456-58-3

Depósito legal: B-11.723-2001

Impreso en Hurope, S.L.

Lima, 3 bis - 08030 Barcelona

Impreso en España - *Printed in Spain*

Índice

<i>Acerca del autor</i>	7
<i>Prólogo del editor</i>	9
Introducción: ¿Qué es el Dharma?	13
El significado de la palabra «Dharma» 14 / La naturaleza del Dharma 17 / El Buda no era un filósofo 20 / La parábola de la balsa 22 / ¿Qué es el Dharma? 24	
Primera parte: La verdad	
1. La verdad esencial	31
La decisión de enseñar 33 / La lluvia del Dharma 36 / Salvando la distancia 40 / El budismo en pocas palabras 41 / Las implicaciones del condicionamiento 42 / El círculo y la espiral 44	
2. La dinámica del existir	46
El karma y el renacimiento en el budismo occidental 47 / Los doce eslabones del devenir 52 / Cómo romper la cadena 62	
3. La textura de la realidad	66
Las dos realidades 67 / El sufrimiento 71 / La impermanencia 78 / La vacuidad del yo 80 / Las tres liberaciones 81	
4. El nirvana	85
La psicología que mueve a establecer una meta 87	
5. El misterio del vacío	95
La vacuidad de lo condicionado 99 / La vacuidad de lo Incondicionado 101 / El gran vacío 102 / La vacuidad de la vacuidad 103	

6 Budismo

Segunda parte: El sendero

6. La atracción gravitacional y el punto sin retorno 109
La moralidad 113 / La meditación 114 / La sabiduría 119 / El punto sin retorno 119 / Romper las cadenas 122
7. El sendero en espiral 128
La insatisfactoriedad 130 / La fe 133 / La alegría 136 / El arrobamiento 137 / La calma 140 / El elevado gozo 141 / El samadhi 143 / El conocimiento y la visión de las cosas tal como realmente son 147 / El abandono 148 / El desapasionamiento 149 / La libertad 150 / El conocimiento de la destrucción de las asravas 151 / Un proceso natural de crecimiento 152
8. El viaje hacia la Iluminación 153
El trascendental Óctuple Sendero 153 / Los siete factores de la Iluminación 158 / Las siete visuddhis 163
9. El modelo de la vida y el trabajo budistas 170
La fe 173 / La sabiduría 176 / El vigor 179 / La unidireccionalidad de la mente 181 / La consciencia 184 / Alimentar las cinco facultades espirituales 188
10. El Triple Sendero: La ética 192
La ley del karma 193 / Los cinco preceptos 195 / Los Tres Refugios 203 / Niveles de Ir al Refugio 206 / Los Refugios y los Preceptos 210
11. El Triple Sendero: La meditación 212
Por qué meditamos 214 / La preparación para la meditación 216 / Los cinco métodos básicos de meditación 220 / El seguimiento de la respiración 221 / El metta bhavana 223 / La contemplación de la decadencia 225 / La cadena de los nidanas 228 / La práctica de los seis elementos 230 / Las tres etapas progresivas de la experiencia meditativa 233
12. El Triple Sendero: La sabiduría 236
La diferencia entre vijñana y jñana 237 / La prajña 239 / La sabiduría, la compasión y los medios hábiles 240 / La Perfección de la Sabiduría 241
13. El significado cósmico del Ideal del Bodhisatva 247
El Bodhisatva y la voluntad de alcanzar la Iluminación 249 / El Voto del Bodhisatva 251 / Las seis perfecciones 251 / El dar 252 / La moralidad 254 / La paciencia 257 / La energía en busca de lo bueno 257 / La meditación 258 / La sabiduría 258 / El equilibrio de las perfecciones 261 / La carrera de Bodhisatva: trascender el tiempo y el espacio 261 / El Sutra del Loto 264 / El significado cósmico del Ideal del Bodhisatva 268

Bibliografía

Notas y referencias

273

275

Acerca del autor

Sangharákshita nació como Dennis Lingwood en el sur de Londres, en 1925. En gran parte autodidacta, se interesó vivamente por las culturas y filosofías orientales desde temprana edad, y a los dieciséis años se dio cuenta de que era budista.

Durante la segunda guerra mundial fue reclutado para ir a la India, donde permaneció para convertirse en el monje budista Sangharákshita. Tras estudiar durante varios años con los principales maestros de las tradiciones budistas más importantes, se dedicó extensamente a enseñar y escribir. Protagonizó también un papel fundamental en el renacimiento del budismo en la India, en particular a través de su labor con los seguidores del doctor B. R. Ambédkar.

Después de vivir veinte años en la India, regresó a Inglaterra para fundar Los Amigos de la Orden Budista Occidental (AOBO) en 1967, y la Orden Budista Occidental (llamada Trailokya Bauddha Mahasangha en la India) en 1968. Traductor y nexo entre Oriente y Occidente, entre el mundo tradicional y moderno, entre los principios y las prácticas, la profunda experiencia y claridad mental de Sangharákshita han sido apreciadas mundialmente. En especial ha enfatizado siempre el significado decisivo del compromiso en la vida espiritual, el primordial valor de la amistad espiritual y de la comunidad, el vínculo entre religión y arte, y la necesidad de una

«nueva sociedad» que preste apoyo a las aspiraciones e ideales espirituales.

El AOBO es en la actualidad un movimiento budista internacional con cerca de sesenta centros repartidos por los cinco continentes. En los últimos años Sangharákshita ha puesto en manos de sus discípulos más experimentados de la Orden la mayor parte de sus responsabilidades. Actualmente, desde su sede de Birmingham, se dedica al contacto personal con la gente y a sus escritos.

Prólogo del editor

En 1946, la Sede de la Sociedad Teosófica de Singapur «descubrió a un conferenciante. Ignoro qué les movió a pensar que un soldado de veintiún años sería un buen orador, pero con gran sorpresa por mi parte, si bien no por la suya, mi primera conferencia fue todo un éxito. Descubrí que las ideas iban tejiendo por sí solas elaborados dibujos como si crearan una bella alfombra persa, y esos dibujos se tiñeron de palabras llenas de color sin la menor dificultad. Sólo me sentí nervioso antes de levantarme a hablar».

Así fue como empezó una larga carrera de oratoria y el inicio de un reconocimiento público del budismo, con el cual aquel joven se había ya comprometido con entusiasmo desde que lo descubrió en tiempos de guerra en Londres, a los dieciséis años. Pocos años más tarde, en la India, se ordenaba como monje budista y recibía el nombre de Sangharákshita.

Casi cincuenta años después de su primera conferencia en Singapur, Sangharákshita recibió una invitación para impartir una conferencia en calidad de «maestro experimentado» en el centro de los Budistas Occidentales, de Tucson, Arizona. Al inicio de su charla bromeó un poco con los organizadores de la conferencia acerca de esta designación, diciendo «llegué a la conclusión de que aquel calificativo designaba un maestro entrado en años». Sugirió también que no

era del todo adecuado describirle como un budista Mahayana: «No me identifico exclusivamente con la tradición Mahayana. Siento el mismo aprecio por el Theravada, el zen o el ch'an, y por el Vajrayana en sus variadas formas. Todos forman parte de las muchas y distintas glorias del budismo, pero no me identifico con ninguna de ellas en particular. He tenido maestros de muchas y muy distintas tradiciones, de modo que prefiero verme simplemente como un budista.

Este enfoque del budismo se refleja en el presente libro, que, aunque se centre en las enseñanzas del Canon pali, incluye también ideas y enseñanzas procedentes de muchas líneas distintas de la tradición budista. El libro se basa en un material sacado de varios periodos de la carrera de orador de Sangharákshita: de cuando se dirigió a los teosofistas de Singapur en los años cuarenta; de las charlas ofrecidas en los años sesenta a los londinenses que vivían su primera experiencia del budismo como una proposición práctica; de los años ochenta en la India, cuando se dirigió a miles de budistas recién convertidos; de las charlas ofrecidas bajo los auspicios de Los Amigos de la Orden Budista Occidental, el movimiento Budista Occidental fundado por él en 1967; y de conferencias impartidas en América en los noventa.

Todas esas charlas iban dirigidas a diferentes públicos en distintos momentos del temprano desarrollo del budismo en Occidente, pero ha sido muy sencillo publicarlas juntas, ya que a lo largo de cincuenta años Sangharákshita ha mantenido una firme continuidad tanto con relación al estilo como al contenido. Es cierto que la forma de hablar de Sangharákshita ha cambiado un poco con el paso de los años. Las transcripciones dan la impresión de que en su juventud tendía a hablar con la formalidad y la seriedad de una persona de mucha más edad, mientras que en los últimos años su estilo se ha vuelto más distendido y juguetón. Pero siempre ha tenido sentido del humor, junto con una rigurosa claridad; hemos intentado asegurarnos de que al traducir sus palabras se haya conservado tanto su claridad como su humor.

En cuanto al contenido de las enseñanzas, tampoco ha cambiado significativamente. Hemos decidido ofrecer una serie de variaciones del mismo tema fundamental que Sangharákshita ha vuelto a tratar una y otra vez: ¿Qué es el Dharma? Inspirándose en una gran variedad de textos y tradiciones budistas, su interés ha sido siempre en-

contrar la forma de hacer que el Dharma sea accesible a la gente del mundo moderno y practicable por ella. En este libro y en otros basados en sus charlas y seminarios, hemos intentado transmitir el directo y personal atractivo de estas enseñanzas, lo cual ha creado un «estilo escrito» muy distinto del de sus otras obras literarias como, por ejemplo, *A Survey of Buddhism* y *The Three Jewels*, por las que quizás sea más conocido.

Agradecemos la ayuda que Silabhadra nos ha prestado durante la elaboración de este libro al ofrecernos muchas de las transcripciones de las conferencias, y la de Vijayanandi, que también ha colaborado en la transcripción. Deseamos expresar, además, nuestro reconocimiento por la ayuda recibida del equipo de Windhorse Publications, en especial a Shantavira, que con su contribución ha mejorado enormemente el texto. Hemos añadido también algunas notas de pie de página para que sea más fácil conocer la procedencia canónica de las enseñanzas e historias, por lo que agradecemos mucho a las diversas personas que nos han ayudado en ello. Y, como siempre, ha sido un gran placer trabajar con Sangharákshita, que se ha mostrado muy generoso con su respuesta a nuestra labor.

Vidyadevi y Jinananda
Spoken Word Project
Otoño, 1997

Introducción

¿Qué es el Dharma?

En cierta ocasión visité Delfos, el paraje de Grecia adonde antaño la gente acudía en gran número para consultar el oráculo del dios Apolo. Mientras ascendía la colina a través de los olivos me encontré con un río que se precipitaba vigorosamente de una roca a otra formando una pequeña cascada. Al principio no le presté demasiada atención, pero la misma cascada aparecía de nuevo un poco más arriba —sus aguas iban cayendo de uno a otro nivel— e incluso más arriba aún. Al final descubrí que se trataba del Castalian, el célebre manantial famoso porque se dice que si uno bebe de sus claras aguas se transforma en un poeta al instante. Siguiendo mi ascensión llegué a la fuente, el punto en el que el agua brotaba de entre dos enormes piedras de modo misterioso, porque no podía verse de dónde ni cómo surgía.

Del mismo modo, podemos seguir el budismo hasta su propia y misteriosa fuente. Si seguimos el gran río, con sus numerosos afluentes, hasta su punto de origen, descubriremos que todas sus aguas surgen de la experiencia espiritual del Buda: la experiencia de la Iluminación. Todo surge de *ella*. La relación puede que no siempre sea evidente. A veces las aguas vivas del budismo se pierden entre las piedras y la arena. Pero si las seguimos río arriba, tarde o temprano encontraremos el manantial y la fuente eternos, la experiencia del Buda de la suprema y perfecta Iluminación, en virtud de la cual se convir-

tió en el ser que denominamos el Buda («el Iluminado» o «el Despierto»).

Lo que nosotros llamamos budismo, aunque el término sánscrito más tradicional sea el de Dharma, es esencialmente la suma total de las distintas formas en que el Buda y los discípulos que le sucedieron intentaron comunicar alguna pista, algún indicio, de la experiencia de la Iluminación a los demás, para que también pudieran al fin alcanzarla. Si dejamos a un lado las complejidades del budismo —las escuelas y los sistemas, las teorías filosóficas y los análisis doctrinales— es en realidad muy sencillo. El budismo o el Dharma no es más que los medios para alcanzar esta experiencia. Es *la senda que conduce a la Iluminación*.

¿Pero qué es la Iluminación? ¿Qué es lo que transformó a aquel hombre llamado Siddharta Gáutama en «el Buda»? Es difícil describirlo en palabras, el propio Buda creyó al principio que no sería capaz de hacerlo, como veremos más tarde, pero una manera de expresarlo sería decir que el Buda percibió la verdadera naturaleza de la existencia. No fue que él tuviera sólo una idea ni que llegase a comprender intelectualmente en su cabeza la verdadera naturaleza de la existencia, sino que percibió *directamente* «las cosas tal como realmente son» y esta directa visión transformó todo su ser hasta la parte más profunda y la más elevada.

El significado de la palabra «Dharma»

La palabra *Dharma* se utiliza para designar tanto la realidad experimentada por el Buda como su expresión conceptual y verbal de aquella experiencia, sus enseñanzas; aunque los dos usos están estrechamente relacionados, en realidad indican dos aspectos de la misma «cosa». El primero —el Dharma como verdad, ley, principio o realidad— designa el contenido objetivo de la experiencia del Buda de la Iluminación. Y el segundo —el Dharma como doctrina o enseñanza— designa lo que el Buda expresó sobre su experiencia en beneficio de los demás. Podría decirse que la experiencia equivale al aspecto de sabiduría de la Iluminación, y la expresión al aspecto de compasión,

siendo la sabiduría y la compasión, como D. T. Suzuki afirma, «los dos pilares idénticos que sostienen el edificio del budismo». Desde nuestro punto de vista podemos distinguir la experiencia de la expresión, la sabiduría de la compasión, pero en realidad, desde el punto de vista de un Buda, son indistinguibles.

No son éstos los únicos significados que la palabra «Dharma» tiene en el budismo, pero son los principales. Es un término de gran riqueza con muchas connotaciones. En la India se usa comúnmente para designar nuestro deber como miembros de una determinada clase social heredada, lo cual se relaciona con el sistema de castas. Pero en el budismo no se utiliza con dicho sentido, porque rechaza la idea de las castas, pero el término posee muchas otras definiciones.

Para analizar en primer lugar las dos acepciones mencionadas, encontramos un ejemplo de la palabra «Dharma» usada con el sentido de «ley, principio o verdad» en el clásico texto budista denominado el *Dhammapada*, que dice: «El odio nunca se apacigua aquí [en el mundo] con el odio, sino con el amor. Ésta es la ley eterna».¹ En este caso la palabra Dharma significa «ley». La propia naturaleza de las cosas es que el odio no se disipa con el odio, sino con el amor. Éste es el principio, la ley, la verdad. En este contexto el *Dharma* es una ley psicológica y espiritual; podría decirse que es un principio espiritual. En cambio, en otro, puede también significar «doctrina» o «enseñanza», al menos éstas son las palabras castellanas que más se acercan a lo que significa. Pero no tiene el significado de «doctrina» en el sentido teológico de la palabra, de «creo en», ni tampoco exactamente el de una «enseñanza», sino que más bien designa una exposición, una aclaración, una presentación. La expresión sánscrita es *Dharma deshana*, que significa «la exposición del Dharma» o *Dharma katha*, «hablar sobre el Dharma».

Y, para mencionar otras definiciones, el *dharma* (con la *d* en minúscula) puede también significar simplemente una cosa (o «fenómeno» para ser más técnicos y filosóficos). Usada con este sentido, la palabra puede indicar cualquier clase de cosa, ya sea física, mental, espiritual o trascendental. De nuevo en el *Dhammapada* hay una conocida estrofa que dice: «Todas las cosas [fueren las que fueren] están vacías de una yoidad inmutable».² El significado de «vacías de

una yoidad inmutable» se verá más tarde. Lo importante en este caso es que la palabra *dharma* (forma sánscrita de la palabra) o *dhamma* (la misma palabra en pali, la antigua lengua india en la que se escribieron muchos de los textos budistas de la primera época que han llegado hasta nosotros), se utiliza en este contexto con el sentido de «cosas».

La palabra *dharma* puede también significar un «objeto mental». En Occidente hablamos normalmente de los cinco sentidos, pero la tradición india, incluyendo la tradición budista, considera seis: además de los cinco órganos sensoriales —ojos, oídos, nariz, lengua y cuerpo (piel)— hay un sexto sentido, la mente. Del mismo modo que los ojos tienen como objetos las formas materiales, y los oídos el sonido, la mente tiene las ideas o los objetos mentales, y es en este contexto donde la palabra *dharma* se utiliza con el sentido de «idea».

Y, por último, *dharma* puede también significar un estado o condición de la existencia, como sucede con los ocho *loka dharmas*. *Loka* significa «mundo»; así pues los *loka dharmas* son las «ocho condiciones mundanas»: la ganancia y la pérdida, la fama y el fracaso, las alabanzas y las censuras, y el placer y el dolor. Y se nos aconseja, como es natural, no dejarnos arrastrar por ellas. (En ocasiones se denominan también «los ocho vientos mundanos».) El *Mangala Sutta*³ dice que la mayor bendición que existe es tener una mente que no se deje perturbar por ninguno de los ocho *loka dharmas*. Es una gran bendición no perturbarnos o más bien aprender a no hacerlo aunque ganemos o perdamos, seamos famosos o ignorados, nos censuren o critiquen, experimentemos placer o dolor. Por supuesto, podemos pensar en muchos otros pares de opuestos; por ejemplo, aunque seamos jóvenes o viejos, descansenmos o trabajemos, gocemos de buena salud o estemos enfermos. Todos esos estados o condiciones son dharmas.

Así pues, el término «Dharma» es muy rico en significados y debemos tener mucho cuidado al estudiar los textos originales para reconocer el significado apropiado de la palabra si queremos comprender lo que se está diciendo. En este libro nos centraremos en el Dharma como principio o verdad y en el Dharma como enseñanza o sendero. Aunque quizás podría decirse que estudiaremos la teoría y la práctica, en realidad todo el budismo trata sobre la práctica.

La naturaleza del Dharma

Adquirimos un fuerte sentido de la naturaleza práctica del Dharma al ver cómo se describe en una de las tradicionales fórmulas budistas. El «Ti Ratana Vandana» o «Salutación a las Tres Joyas»,⁴ es salmodiado y recitado por muchos miles de budistas en el mundo entero. Como sucede a menudo con las cosas que se realizan con regularidad, incluso habitualmente, su significado a veces se olvida; pero esto es una lástima, porque en tan sólo unas pocas palabras se nos dice mucho sobre la naturaleza del budismo. La sección sobre el Dharma, con unos pocos adjetivos, nos da una clara idea, no tanto del contenido de las enseñanzas del Buda, como de su carácter, su naturaleza.

En primer lugar describe el Dharma como *svakkhato*. Esta palabra significa literalmente «bien enseñado» o «bien comunicado» y sugiere que el Buda está en contacto con otros seres humanos. Conoce sus necesidades, sus estados mentales, cómo ayudarles y cómo explicarles las cosas de forma que puedan comprenderlas. El Buda no era una persona ordinaria, ni un dios, ni el hijo de un dios, sino un ser humano Iluminado. Al estar Iluminado, tenía muchas cualidades sublimes: una suprema pureza, una gran sabiduría y una absoluta compasión. Y era gracias a esa compasión como se comunicaba con otros seres humanos, para ayudarles a crecer y desarrollarse espiritualmente. El Dharma es la comunicación del individuo Iluminado con el individuo no Iluminado, el aliento que el individuo espiritualmente libre ofrece al individuo que no lo es. O, sencillamente, es un ser humano hablando con otro, animando a otro, intentando ayudar a otro.

Un testimonio temprano de las enseñanzas que el Buda ofreció a sus discípulos se encuentra en el *Ti Pitaka* o las «Tres Cestas» del Canon pali, compuesto de cerca de cuarenta y cinco volúmenes impresos que contienen las explicaciones de las enseñanzas ofrecidas a la gente en toda clase de formas.⁵ A veces descubrimos al Buda dando una explicación breve y sencilla en sólo algunas palabras. Otras no dice nada, se limita a permanecer sentado en silencio y, sin embargo, comunica un significado. Y otras, en cambio, lo descubrimos ofreciendo un largo sermón en el que dedica una o dos horas, o incluso toda la noche, a explicar las cosas con todo detalle. En algunas ocasiones imparte en-

señanzas de naturaleza ética, en otras, enseñanzas psicológicas, o sobre la vida espiritual, y a veces incluso, sobre la política en el sentido de los principios de la existencia comunitaria.

A veces descubrimos que explica los temas en términos generales y abstractos, mientras que en otras recurre a bellas imágenes, hablando de los árboles y las flores, del sol y la luna, de los animales y la vida humana normal. Con frecuencia descubrimos que narra historias porque a veces la gente comprende las cosas con más facilidad si se presentan bajo esta forma. El Buda enseñó de estas distintas maneras para que todo el mundo pudiera comprender su mensaje.

Por la misma razón insistió en que sus enseñanzas debían presentarse a la gente en la propia lengua de ésta. Un día dos discípulos suyos, brahmanes por derecho de nacimiento y que hablaban «un lenguaje sumamente cultivado y elocuente» fueron a ver al Buda para pedirle si podían traducir sus palabras al védico, el idioma exclusivamente reservado a los brahmanes del cual surgió más tarde el sánscrito. Pero el Buda no se lo permitió. La gente debía aprender el Dharma en su propia lengua o dialecto. Este principio se ha seguido a lo largo de la historia budista. No hay un lenguaje sagrado. Cuando las enseñanzas del Buda llegaron al Tíbet, las escrituras se tradujeron al tibetano. Cuando llegó a China, se tradujeron al chino. En realidad, dondequiera que el budismo llegase, fomentaba el idioma y la literatura locales. La idea básica es que el Dharma debe compartirse con todo el mundo de modo que puedan comprenderlo. Algunas religiones tienen una clase sacerdotal con una lengua sagrada, así el conocimiento de las Escrituras queda limitado a un pequeño círculo de gente, pero el Buda insistió en que sus enseñanzas debían difundirse lo más extensamente y de todas las formas posibles. Esto es lo que significa aquella enseñanza *svakkhato*, «bien comunicada».

El Dharma también se describe como *sanditthiko*, que puede traducirse como «apreciable de inmediato». Es decir, tú mismo verás los resultados de tu práctica del Dharma con tus propios ojos, en esta vida. Algunas religiones enseñan que saborearás los frutos de la práctica espiritual sólo después de morir, que recibirás la recompensa en el cielo, pero según el budismo no necesitamos esperar tanto tiempo. De hecho, a veces podemos ver los resultados al cabo de cinco minutos. La Ilu-

minación, la meta suprema de la práctica budista, puede hallarse muy lejos; pero el cambio espiritual, un movimiento en dirección a la iluminación, puede ocurrir casi al instante. En realidad, si practicamos el budismo y no experimentamos ningún resultado, debemos preguntarnos si lo que estamos practicando es de verdad budismo.

La siguiente descripción del Dharma es la de *akaliko*, que significa que «no está vinculado al tiempo». El Dharma se practicó por vez primera hace dos mil quinientos años y cambió, e incluso transformó, la vida de la gente. En la actualidad sigue ejerciendo el mismo efecto; y al cabo de diez mil años, si la gente hace las mismas prácticas, experimentará los mismos resultados. El Dharma no está limitado por el tiempo. Es también universal en el sentido de que no es necesario vivir en un determinado país o cultura para practicarlo. Al visitar centros budistas de distintas partes del mundo he advertido que en todos se respira la misma atmósfera. La cultura quizás sea distinta, los modales y las costumbres también, pero el Dharma es el mismo, porque la mente y el corazón de los hombres y las mujeres son los mismos en cualquier lugar.

Uno podría pensar que esto es cierto en todas las religiones, pero en realidad algunas están muy vinculadas a un lugar o a una cultura en particular. Por ejemplo, el río Ganges de la India es sagrado para los hindúes, de modo que si tú eres un hindú que vive en Inglaterra, dependerás del servicio de correos internacional para realizar un ritual que requiera agua sagrada del Ganges, lo cual puede suponer un obstáculo o impedirte llevarlo a cabo. En cambio, el budismo puede practicarse en cualquier parte. Aunque se te ocurriera ir al polo norte podrías seguir practicándolo. El Dharma no está limitado por el tiempo ni por el espacio.

El Dharma también es *ehipassiko*. *Ehi* significa «ven» y *passiko* se deriva de una palabra que significa «ve» [de ver], así pues *ehipassiko* significa «ven y ve». La implicación es que no debemos seguir el Dharma con una fe ciega o creer en él porque alguien nos diga que lo hagamos, o porque esté escrito en algún libro sagrado. Tampoco debemos creer en él porque algún importante gurú nos diga que debemos hacerlo.

Quizás la moda de los gurús que existió en los años sesenta y setenta ahora ya no se practique tanto, pero aún quedan algunos por ahí, y la mayoría dicen lo mismo, que son Dios, o si son un poco más modestos, que Dios les ha enviado. Y, además, que lo saben todo:

«Pregúntame cualquier cosa, que conoceré la respuesta. Todo cuanto debes hacer es creer en mí, seguir mis enseñanzas y hacer todo cuanto te diga, e irás por el buen camino. No pienses por ti mismo, límitate a confiar en mí y yo te salvaré». Es la típica frase de la mayoría de grandes gurús. Y algunos tienen muchos seguidores, porque éstos están muy confundidos y asustados y desean ser salvados.

Pero en el budismo no hay nada de esto. Ni el mismo Buda habló así. Sólo dijo: «Soy un ser humano y he tenido cierta experiencia. Escuchad lo que os digo, por supuesto, pero hacedlo con una actitud crítica y comprobadlo con vuestra propia experiencia». Incluso llegó a decir: «Del mismo modo que el orfebre somete el oro a la prueba del fuego, vosotros también debéis comprobar mis palabras». Tal vez ningún otro maestro religioso se haya atrevido a decir algo así.

El Dharma también es *opanayiko*, cuyo significado es que «conduce hacia delante» o que es «progresivo», no progresivo en el sentido moderno y científico, sino en el cultural y espiritual, ya que conduce al ser humano a niveles cada vez más elevados de desarrollo humano. Las enseñanzas del Buda son sencillamente para hacernos avanzar, guiarnos por el buen camino, hacer que seamos más felices, bondadosos, sabios, que estemos más llenos de energía y alegres, y que seamos más capaces de ayudar a los demás.

Y por último, el «Ti Ratana Vandana» describe el Dharma como *paccatam veditabbo vinnuhi*, frase que puede traducirse como «ser comprendido individualmente, por el sabio», lo cual significa que cada persona ha de experimentar las enseñanzas del Buda por sí sola. No puedes practicar un Dharma de segunda mano. Debes hacerlo por ti mismo, ya que es *tu* vida. No puedes pedir a un sacerdote que lo haga en tu nombre, ni pagar a nadie para que lo haga. Ni siquiera un gran gurú puede hacerlo por ti. Ni tampoco el propio Buda. Él muestra el camino, pero eres tú quien debe recorrerlo.

El Buda no era un filósofo

En general el «Ti Ratana Vandana» da la impresión de que el Dharma sea sumamente práctico. Pero, podríamos pensar ¿acaso el budismo

no trata de la teoría y el pensamiento abstractos? ¿Y qué hay de todos esos volúmenes de filosofía y doctrina budistas? Bien, es cierto que algunas escuelas de budismo han desarrollado y perfeccionado complejos sistemas filosóficos, pero fueron desarrollados en el contexto de una práctica espiritual por individuos para los cuales las palabras del Buda no tenían sólo un interés intelectual, sino que sentían un vital interés espiritual por ellas. Y, además, debemos tener en cuenta que el propio Buda no era un filósofo. En las Escrituras dice enérgicamente en un momento dado: «No tengo ninguna opinión», es decir, ninguna opinión sobre temas «metafísicos» como la eternidad o la no eternidad del cosmos.⁶

De ahí que el Buda no tenga nada que enseñar, es lo que está diciendo aquí, y por eso a veces se dice que él permaneció en silencio desde la noche de su iluminación hasta la de su muerte. Por supuesto no debemos tomar estas palabras al pie de la letra; como las Escrituras nos explican claramente, dedicó aquellos cuarenta y cinco años a hablar con la gente y a enseñar el Dharma pero, al mismo tiempo, no tenía nada que enseñar. Podría decirse, en cierto modo, que no existe tal cosa como el budismo. Hay un lenguaje, pero no hay nada que comunicar, porque lo que se intenta comunicar está más allá de la comunicación. El único objetivo de intentar comunicarlo es ayudar a la otra persona a comprender que lo que tú intentas comunicar está más allá de toda comunicación. ¡Y al decir esto, lo has comunicado realmente!

No nos resulta fácil de captar. Nos gusta creer que hemos comprendido el budismo *aquí*, en un libro o en una lista de importantes enseñanzas, de principios o en una determinada tradición de práctica. Y cuando creemos haberlo comprendido, como es natural, nos aferramos a ello. Pero las manos del Buda están vacías, no sostienen nada, ni siquiera el budismo. Es decir, el budismo es tan sólo un medio para alcanzar un fin. En el budismo Mahayana existe lo que parecen ser sistemas filosóficos y metafísicos, pero no se trata de filosofía en el sentido occidental, aunque haya alguna excepción incluso en la filosofía occidental. En su «Séptima Epístola», Platón declara solemnemente que no existe ningún tratado sobre temas elevados escrito por él y que nunca existirá, ya que no es algo que pueda expresarse con palabras como otras ramas del aprendizaje; sólo después de una larga asocia-

ción de vida en común dedicado a ello brilla la verdad en el alma, como una llama encendida por una chispa que salta, y una vez nace se alimenta a sí misma a partir de entonces.⁷ Los estudiantes de los *Diálogos* de Platón solían quedar desconcertados por ello, ya que tenían la idea de que Platón debería estar enseñando un sistema determinado y coherente que pudiera plasmarse en una forma escrita concreta, pero Platón decía simplemente que él no tenía tal sistema. Sólo estaba intentado prender una chispa, para que el discípulo pudiera verlo por sí mismo.

Con el budismo ocurre lo mismo. De nada sirve pensar que cuando hemos adquirido las enseñanzas sobre el karma y el renacimiento, sobre las tres características de la existencia condicionada y sobre la *sunyata*, y un puñado de técnicas de concentración, hemos «comprendido» el budismo, porque no es así en absoluto. Hemos aprendido el lenguaje del budismo, pero no lo hemos empezado a hablar aún. Y algunas personas ni siquiera llegan a hablarlo. Naturalmente no debemos confundir este silencio de la ignorancia con el silencio de la sabiduría del Buda.

La parábola de la balsa

Se trata de una advertencia hecha para cuando nos embarcamos en el estudio de estas enseñanzas y prácticas, advertencia que el propio Buda se tomó gran interés en hacer. En cierta ocasión la ofreció en forma de parábola: la parábola de la balsa.⁸ «Suponed», dijo, «que un hombre se encuentra ante una gran extensión de agua, frente a un gran río. Si deseara ir a la otra orilla, a la ribera opuesta, pero no hubiera ninguna barca para llevarle al otro lado ¿qué haría? Cortaría algunos árboles jóvenes, los ataría juntos y fabricaría una balsa. Luego, sentándose en ella y manejando un palo o sus manos para impulsarse, cruzaría el río. Al llegar a la otra orilla ¿qué haría con la balsa? La abandonaría. Lo que no haría sería, pensando en lo útil que le había sido y movido por el agradecimiento, cargársela sobre las espaldas y continuar su viaje con ella a cuestas, sino que sencillamente la dejaría allí mismo.

«Del mismo modo», dijo el Buda, «el Dharma, mis enseñanzas, sólo son un medio para alcanzar un fin. Son una balsa que os llevará a la otra orilla del nirvana. No constituyen un fin en sí mismas, sino los medios para alcanzar la Iluminación».

Es una de las enseñanzas más asombrosas e importantes del Buda: que el mismo Buda, el mismo Dharma, sean tan sólo una balsa. La religión es únicamente una balsa. Sirve para cruzar el río y no para llevarla a cuestas cuando hayamos llegado a la otra orilla. Éste es un extremo en el que podríamos caer. Pero naturalmente hay otro que debemos evitar, uno mucho más común, que consiste en no utilizar la balsa para cruzar el río.

Algunas personas suben a la balsa pero no se impulsan con el palo. En realidad tienden a olvidar incluso que intentaban cruzar el río. Su principal preocupación es hacer que la balsa sea un poco más cómoda. Empiezan a construir paredes sobre ella y quizás un tejado; instalan después el mobiliario y los utensilios de cocina; y luego invitan a bordo a su familia y amigos. En pocas palabras, transforman la balsa en una casa y echan amarras firmemente en esta orilla. Y no quieren ni oír hablar de soltar amarras o de levar anclas.

Otras se quedan de pie en la ribera contemplando atentamente la balsa. «Qué balsa más bonita», dicen. «Es magnífica, qué grande, sólida, bien construida e imponente es.» Y sacan la vara de medir o la cinta métrica y la miden. Pueden decirnos exactamente las dimensiones que tiene, la clase de madera con que está fabricada y dónde y cuándo ésta se ha cortado. Pueden incluso crear una bella monografía sobre balsas que se venda como pan caliente. Sin embargo, nunca han llegado a poner un pie sobre ella y menos aún han pensado en cruzar el río.

Algunas personas también se quedan por la orilla diciendo: «No, la balsa no está bien hecha. Debía haberse fabricado con doce árboles jóvenes en lugar de diez y además haberse atado con más firmeza. Y tampoco me gusta cómo flota en el agua. Construiré una que sea más grande y mejor». Así que se quedan en la orilla, especulando, discutiendo y peleándose, pero sin ir a ninguna parte. Otras creen que la vieja balsa es demasiado sencilla y poco atractiva, algo tosca y precaria. Después de todo, sólo es un montón de troncos atados. De modo que la pintan, la decoran, la cubren con flores y hacen que tenga un

bello aspecto. Pero nunca llegan a subirse a ella, ni tampoco usan el palo para cruzar el río e ir a la otra orilla. Hay también gente que afirma haber heredado la balsa: es su propiedad ancestral, les pertenece. Por tanto, no tienen por qué usarla, con que sea suya basta.

La orilla en la que estamos representa nuestro presente, la existencia atada al ego, con su sufrimiento y discordia. La otra orilla, aquello que aspiramos ser, o lo que idealmente somos; representa nuestra meta: la Iluminación, el nirvana o sea como sea como queramos llamarlo. El budismo es simplemente la balsa que nos ayuda a cruzar las aguas intermedias. Ésta es su única función. «La balsa que yo enseño», declaró el Buda, «es algo que debe dejarse atrás».

Más tarde en la historia del budismo, en la tradición budista japonesa, encontramos la bella imagen del dedo apuntando a la luna. Usamos el dedo para señalar la luna, pero una vez la hemos visto, la luna se convierte en el centro de nuestra atención. Así pues, no confundimos el dedo con la luna. De la misma manera, pasamos de una enseñanza religiosa a una experiencia espiritual. No nos quedamos estancados con esa enseñanza o doctrina, con aquella práctica o método, aferrándonos, apegándonos a ellos, sino que miramos más allá del dedo para ver la luna brillando en los cielos.

Podría decirse que el Buda quizás se preocupó mucho más de que sus seguidores no confundieran el dedo con la luna que los fundadores de cualquier otra religión. Por lo que sé Cristo nunca advirtió a sus discípulos que no tomaran sus palabras demasiado al pie de la letra. Y Mahoma tampoco explicó que cuando hablaba de los placeres del cielo era tan sólo un medio hábil. Pero en el budismo se insiste en ello una y otra vez, porque la naturaleza humana es así, en especial cuando se trata de religión, siempre tendemos a aferrarnos a los medios y a tratarlos como si fueran un fin en sí mismos.

¿Qué es el Dharma?

La parábola de la balsa ilustra claramente la función del Dharma. Pero la balsa ¿de qué debe estar hecha? En la actualidad hay tantos maestros espirituales por ahí que puede ser difícil saber qué es lo que real-

mente nos va a ayudar, aunque no es un problema nuevo. En la época del Buda uno podía estar muy confundido sobre el budismo. Había muchas explicaciones en apariencia contradictorias, un discípulo decía una cosa y otro, otra. Incluso alguien tan cercano al Buda como Mahaprajapati Gautami, su tía y madre adoptiva, que habiendo seguido sus pasos se había convertido en una vagabunda sin hogar y vivía en el bosque, podía sentirse confundida.

La historia es muy conocida. Un día ésta fue a ver al Buda bastante disgustada y agitada. Dijo que no sabía qué pensar, porque sus discípulos ofrecían versiones distintas del Dharma. Algunos decían que él había enseñado esto y otros aquello, y ella estaba confundida. ¿Cómo podía saber qué era lo que el Buda enseñaba realmente, aquello que era en verdad el Dharma?⁹

Esa fue la pregunta de Mahaprajapati Gautami y las escrituras pali contienen la respuesta del Buda. Dijo, en efecto: «No te preocupes. Considéralo de este modo. Siempre que descubras que la práctica te conduce a la paz mental, a la pureza, al aislamiento, a poseer menos deseos, a estar satisfecha, a una clara visión y sabiduría, a desapegarte del mundo y a comprender lo trascendental, todo cuanto encuentres en tu propia experiencia que te conduzca a estos fines, considéralo como mi Dharma, como mis enseñanzas».

Es la pauta que el propio Buda ofrece. Es decir, el criterio no es lógico o filosófico, sino pragmático y empírico, aunque el pragmatismo sea espiritual y el empirismo, un empirismo trascendental.

Aunque sea lo único que logremos recordar, puede evitarnos muchos problemas. En el mundo hay muchas formas de budismo. Es una religión muy antigua que ahora tiene ya dos mil quinientos años. En Oriente se difundió desde las nevadas altiplanicies del Tíbet a la sofocante selva del sudeste de Asia, desde las bellas islas del Japón a los desiertos del Asia Central y las llanuras tropicales de la India. En cualquier lugar ha cambiado de acuerdo a las condiciones locales, de manera que hay muchas formas distintas de budismo, muchas presentaciones diferentes. En Occidente, durante las últimas décadas, hemos recibido un aluvión de maneras de presentarlo que en realidad entran en conflicto. Una escuela de budismo nos dice: «Depende de tus propios esfuerzos. Eres tú quien debe hacerlo, nadie puede hacer-

lo por ti, ni siquiera Dios o el Buda». En cambio otra nos dice: «No puedes hacer nada. Sólo el Buda Àmitaba puede hacerlo por ti, en realidad ya lo ha hecho. Depende de él, confía en él».¹⁰

Bombardeados por tan contradictorias interpretaciones, nos encontramos en una posición muy similar a la de Mahaprajapati Gautami. A veces no sabemos qué pensar. En esas circunstancias necesitamos recordar lo que el Buda dijo a su tía: «Si funciona, si te ayuda espiritualmente, es una enseñanza mía». Si ves según tu propia experiencia que te ayuda a estar más concentrado, a ser más sensible, inteligente, sabio, bondadoso y comprensivo, en tal caso es el Dharma, la verdadera enseñanza, aquello que el Buda realmente enseñó y quiso darnos a entender.

El gran emperador Asoka, que vivió un siglo o dos después del Buda, inscribió en sus edictos grabados en piedra esta memorable frase: «Todo cuanto el Buda dijo estuvo bien dicho».¹¹ Pero los sutras Mahayana, que fueron escritos poco después de la época de Asoka, lo invirtieron para decir: «Todo cuanto esté bien dicho, es la palabra del Buda».¹² Es decir, todo cuanto te ayude, considéralo como la palabra del Buda, porque en principio eso es lo que la palabra del Buda es: aquello que te ayuda a avanzar, aquello que te ayuda en tu viaje.

A veces la gente dice: «Bien, tal y cual cosa» —tal vez sea el tai chi chuan, las clases de dibujo, o una de entre todas ellas— «me ayuda en mi vida espiritual. Desde que lo hago me siento mucho mejor, me ayuda a concentrarme, aunque por supuesto no tiene nada que ver con el budismo, no forma parte del Dharma». Pero en realidad, si nos ayuda espiritualmente, forma parte en esencia, por definición, del Dharma.

Como es natural, necesitamos seguir formulándonos la misma pregunta: «¿Me ayuda esto a crecer espiritualmente?», bien sea respecto al budismo o a cualquier otra enseñanza que nos presenten como tal. Si queremos asegurarnos de que cualquier forma de budismo —ya sea el Theravada o el budismo tibetano, el tendái, el shin o el zen— es auténtica, debemos preguntarnos: ¿realmente ayuda a la gente a alcanzar la Iluminación? ¿O acaso es tan sólo una venerable pieza de museo, antigua, bella, admirable, adecuada para un museo pero inservible en la vida real? Sólo se trata del Dharma si está vivo, si funciona, si ayuda a la gente a seguir el sendero espiritual.

Debemos resistirnos a la tentación de pensar que el Dharma es esta o aquella enseñanza. Provisionalmente puede ser cierto, pero no a largo plazo. Probablemente estemos ya familiarizados con las afirmaciones del credo cristiano: «Creo en Dios Padre todopoderoso, creador del cielo y de la tierra»... etcétera. En cambio en el budismo no encontramos esta clase de afirmaciones. Hay formulaciones y presentaciones, pero son provisionales; son los dedos apuntando a la luna.

A medida que el budismo se desarrolla en Occidente, es poco probable poder seguir cualquiera de los modelos budistas existentes porque nuestras necesidades, nuestro enfoque y nuestro pasado son distintos de los de cualquier país oriental. Necesitamos extraer la esencia, el espíritu interno de las enseñanzas del Buda tal como se ha preservado en todas las escuelas. Necesitamos sacar lo mejor, no sólo de una manera ecléctica o intelectual, sino extraer profundamente las enseñanzas y unir las en una gran corriente de tradición espiritual adaptada a nuestras necesidades. Ésta es realmente la labor que nos espera. No será fácil, ya que requiere una gran dosis de esfuerzo y de experiencia espiritual por nuestra parte. Y para ello necesitamos tener presente que el Dharma no representa esta doctrina o aquella enseñanza, sino una gran corriente de vida espiritual, en la que podemos participar y compartir con los demás, y que nos empuja en dirección a la Iluminación.

Este libro no reúne una colección exhaustiva de enseñanzas, sino un equipo básico para principiantes, por así llamarlo, de enseñanzas y prácticas budistas, las suficientes, sin duda, para ayudarnos a empujar. Constituyen, en conjunto, la esencia del budismo, y no son específicas de ninguna escuela o cultura. Y todas tienen la misma intención: ayudarnos a alcanzar la Iluminación.

PRIMERA PARTE

LA VERDAD

1

La verdad esencial

En la época del Buda, en un pueblo cerca de Nalanda, que más tarde se convertiría en el lugar que albergaría una gran universidad budista, vivían dos jóvenes llamados Sariputra y Maudgalyayana. Habían sido amigos íntimos desde la niñez, y ahora hacían un pacto. Decidieron abandonar el hogar para ir en busca de la verdad, en busca de un gran maestro Iluminado, algo que en la India de aquella época no era inusual. El pacto consistía en que los dos saldrían a buscarlo en direcciones opuestas. El primero en encontrarlo iría a decírselo al otro y así se convertirían juntos en discípulos suyos. De modo que Sariputra salió hacia una dirección y Maudgalyayana hacia la otra.

Sariputra fue el afortunado. No necesitó ir muy lejos ni vagar durante muchas semanas antes de ver a lo lejos acercarse a alguien que parecía, bien, apenas se atrevía a esperar que fuera cierto, pero aquel hombre tenía algo especial. ¿Podría estar Iluminado? A medida que el desconocido se fue acercando, Sariputra quedó más impresionado aún por su apariencia y su porte, tanto que no dudó en plantearle lo que en la India es *la* pregunta, incluso en la actualidad. La gente no tiende a comentar el tiempo que hace ni cosas por el estilo, ni siquiera pregunta sobre la salud. Sariputra, en aquella ocasión, también preguntó directamente sin ningún rodeo: «¿Quién es tu maestro?».

En Oriente, en especial en la India o en el Tíbet, la tradición de

miles de años ha sido que todo el mundo tenga un maestro espiritual del que ha recibido alguna clase de práctica religiosa. En la actualidad quizás no se dé tanto el caso, pero la gente persiste a menudo en la actitud de que si uno no tiene un maestro espiritual, apenas existe como ser humano. Un ser humano sin un maestro espiritual no se diferencia demasiado de un perro o un gato. De ahí que lo primero que deseemos saber sobre cualquier persona es a qué linaje de práctica espiritual pertenece.

Así pues, Sariputra preguntó al desconocido: «¿Quién es tu maestro?». Aquel desconocido era nada más y nada menos que uno de los cinco discípulos originales del Buda, un hombre llamado Ashvajit. Después de su Iluminación, el Buda había decidido buscar a cinco primeros compañeros con quienes compartir su experiencia de la verdad. Los había encontrado en un lugar llamado Sarnath y, después de cierta resistencia por parte de ellos, logró comunicarles su experiencia. De hecho, al cabo de poco esos cinco hombres alcanzaron asimismo la Iluminación. Otras personas que acudieron a escuchar las enseñanzas del Buda también se Iluminaron. Poco después había ya sesenta seres iluminados en el mundo. Y el Buda les dijo: «Estoy libre de cualquier atadura, tanto humana como divina. Vosotros también lo estáis. Id ahora y enseñad a todos los seres en beneficio y para la felicidad del mundo entero, movidos por la compasión y el amor que sentís hacia todos los seres vivos».¹³ De modo que se dispersaron en todas direcciones y cruzaron a lo largo y ancho el norte de la India, intentando cada uno comunicar las enseñanzas del Buda.

Ashvajit contestó enseguida: «Mi maestro es Gáutama y procede del clan de los sakyas, el Iluminado que ahora es el Buda». Como es natural, Sariputra se quedó encantado al oírlo, pero aún no estaba del todo convencido. Su siguiente pregunta, como era de esperar, fue: «¿Qué es lo que el Buda enseña?», lo cual es obviamente lo segundo que uno desearía saber.

Ashvajit también se había Iluminado, pero era un hombre modesto. Dijo: «Acabo de convertirme. No conozco demasiado las enseñanzas, pero te diré lo poco que sé». Y después le recitó una estrofa que desde entonces se volvió famosa en todo el mundo budista. «El Buda ha explicado el origen de aquellas cosas que proceden de una causa y

una condición. También ha explicado su cesación. Ésta es la doctrina del gran shramana».

Fue todo cuanto dijo. Pero al escuchar esta estrofa, todo el ser de Sariputra se elevó en una especie de vislumbre interior y supo en aquel momento que se trataba de la verdad. Todo cuanto surge nace dependiendo de unas condiciones; y cuando esas condiciones ya no están ahí, cesa. Al comprenderlo, Sariputra se convirtió al instante en lo que en el budismo se llama un «entrado en la corriente», es decir, entró en la corriente que al final le conduciría a la liberación de la Iluminación. Y por supuesto fue de inmediato a buscar a su amigo Maudgalyayana, para contarle que había encontrado a su maestro. Más tarde se convirtieron en los dos principales discípulos del Buda.¹⁴

La estrofa que Ashvajit recitó y que ejerció un efecto tan enorme en el joven Sariputra, se encuentra por todo el mundo budista. La vemos en la India inscrita en la base de las imágenes. La vemos en los sellos de arcilla de las ruinas de los monasterios: miles y miles de pequeños sellos de arcilla con esta estrofa grabada. La vemos en China y en el Tíbet. En el Tibet, al consagrar una imagen del Buda, con frecuencia se imprimen cientos de miles de diminutas copias de esta estrofa para rellenar con ellas el interior de la imagen, como parte de la consagración.

Esta estrofa es realmente la esencia del budismo; a nivel doctrinal nada hay que sea más fundamental. Es la base común de todas las escuelas budistas, ya sea Theravada o Mahayana, zen o tibetana. Todas se originaron a partir de la gran ley del condicionamiento, en sánscrito *pratitya-samutpada*, traducido a veces como origen dependiente o coproducción condicionada. Es la única fuente de la que todas las enseñanzas budistas proceden, la expresión conceptual más básica de la experiencia espiritual del Buda.

La decisión de enseñar

En el *Ariyapariyesana Sutta* (el «Sermón de la Noble Búsqueda») del *Májjhima-Nikaya*, encontramos una temprana referencia a esta importante enseñanza. Es una especie de discurso autobiográfico, uno de los varios del Canon pali, en el que el Buda, ya anciano, relata algunas de las

experiencias de sus días de juventud describiendo cómo practicó el ascetismo y alcanzó la Iluminación, sus pensamientos y sus dudas, la forma en que empezó a enseñar y cosas por el estilo. Así pues, el Buda narra en este contexto la historia de cómo tras Iluminarse no estaba seguro de si debía o no intentar dar a conocer la verdad que había descubierto.

El texto lo representa diciéndose a sí mismo: «Esta Ley [Dharma] que he alcanzado es profunda y difícil de percibir, difícil de descubrir; es la meta más pacífica y superior que existe, no puede alcanzarse a través de la mera racionalización, es sutil, sólo el sabio puede experimentarla». Y después sigue reflexionando: «Pero esta generación se basa en el apego, le encanta y disfruta con él. A esta clase de generación le resultará difícil ver esta verdad, es decir, el Condicionamiento Específico, el Origen Dependiente [*pratitya-samutpada*]». ¹⁵

Cuando el Buda se dijo a sí mismo: «Será difícil para la humanidad entender lo que he descubierto», la forma en que describió su descubrimiento fue en términos del condicionamiento universal, de la coproducción condicionada. Y constituye la primera presentación de la clara visión del Buda. Cuando la mente Iluminada contempla toda la existencia, el universo fenoménico, la primera cosa que descubre, lo más evidente sobre el universo, es que está condicionado. Surge dependiendo de unas condiciones, y cuando cesan, desaparece. Ésta es la clara visión básica, por así decirlo, sobre el mundo, desde el punto de vista de la Iluminación.

La historia continúa explicando cómo el Buda al final decidió enseñar. He aquí la versión que el propio sutta¹⁶ ofrece. Debo advertir que comporta la súbita aparición de «Brahma Sahampati», que en la mitología budista tradicional es «el gobernador de mil mundos».

Entonces se le ocurrió a Brahma Sahampati que podía leer la mente del Bendecido: «El mundo se perderá, se perderá por completo, ya que la mente del Perfecto, realizada y plenamente Iluminada, se decanta por la inacción y por no enseñar la Ley». Y con la rapidez que tardaría un hombre corpulento en extender su brazo doblado, o en doblar su brazo extendido, Brahma Sahampati desapareció del mundo de Brahma y apareció ante el Bendecido. Se arregló la túnica sobre uno de los hombros y tras colocar la rodilla derecha en el suelo y levantar las manos con las palmas unidas hacia él dijo: «Señor, deja que

el Bendecido enseñe la Ley. Deja que el Sublime enseñe la Ley. Hay criaturas con poco polvo en sus ojos que están desperdiciando el tiempo porque no han escuchado la Ley. Algunas alcanzarán el supremo conocimiento de la Ley.

Después Brahma Sahampati prosiguió diciendo:

«En Magadha hasta ahora sólo ha aparecido la ley Impura y, por tanto, los seres siguen ofuscados: Abre la Puerta de los Inmortales: permíteles oír la Ley que el Inmaculado ha descubierto. Ascende, oh Sabio, a la torre de la Ley. Y al igual que alguien en la cima de una sólida roca ve a toda la gente de los alrededores, contempla, oh Sabio omnisciente libre de pesar esta raza humana envuelta en la aflicción, a merced del nacimiento y la vejez. Levántate ¡oh héroe! Vencedor, Otorgador del Conocimiento, libre de cualquier deuda, y vaga por el mundo. Proclama la Ley, ya que algunos, oh Bendecido, la comprenderán».

El Bendecido escuchó la súplica de Brahma Sahampati. Movidó por la compasión que sentía hacia las criaturas contempló el mundo con la mirada de un iluminado. Al igual que en un estanque lleno de lotos azules, rojos o blancos algunos nacen y crecen en el agua, desarrollándose sumergidos sin salir de ella, otros nacen y crecen en el agua permaneciendo en la superficie, y otros nacen y crecen en el agua sobresaliendo de ella y manteniéndose limpios sin que el agua llegue a tocarles, hay también criaturas con muy poco polvo en los ojos y otras con mucho, con agudas facultades y con torpes facultades, con buenas cualidades y con malas cualidades, fáciles de enseñar y difíciles de enseñar, algunas que viven con temor al otro mundo y otras siendo culpables.

Después de verlo, contestó:

«La puerta de los Inmortales abierta está de par en par. Dejad que aquellos que la oigan muestren su fe. Si yo no debiera enseñar la sublime Ley que conozco, habría visto irritación al ofrecerla».

Brahma Sahampati pensó entonces: «He conseguido que el Bendecido enseñe la Ley». Y tras rendirle homenaje, manteniéndolo a su derecha, desapareció al instante.¹⁷

Éste es el episodio y representa un momento decisivo en la vida del Buda. Comunicarla o no comunicarla, ésa era la cuestión. Era una cuestión decisiva no sólo para él, sino para el mundo entero. Sin ella lo que conocemos como budismo no existiría. Se podrían decir muchas cosas sobre este episodio, el episodio de la petición de Brahma, como se llama en general, ya que contiene muchas cosas en las que podemos reflexionar y meditar. En primer lugar podemos preguntarnos quién es Brahma y qué representa. Y después, ¿por qué al Buda se le debió pedir que enseñara? ¿Qué es lo que esto significaba?

La lluvia del Dharma

En este contexto quiero llamar la atención sobre una característica del episodio. La forma más sencilla de explicarlo es que la historia representa el surgimiento de la compasión en el corazón del Buda, que equivale a decir que la sabiduría de la Iluminación es inseparable de la compasión. Luego, la imagen del estanque con lotos muestra que por más difícil que sea comunicar la experiencia de la Iluminación, puede hacerse. Los seres humanos son capaces de crecer, desarrollarse y transformarse; y cada uno de nosotros nos hallamos en nuestra propia etapa del proceso.

La misma clase de símil aparece en el *Sutra del Loto blanco*, uno de los sutras Mahayana más importantes —los sutras Mahayana son textos canónicos que, según se afirma, contienen las palabras del Buda histórico Sakyamuni. Digo «según se afirma» porque, a juzgar por los especialistas modernos, muchos de los sutras no contienen las palabras del Buda, sino que más bien intentan refundir en un formato contemporáneo parte de la esencia, del espíritu de las enseñanzas del Buda tal como nos ha llegado a lo largo de los siglos. El *Sutra del Loto blanco* se escribió alrededor del siglo I de nuestra era y está lleno de bellas parábolas, mitos y símbolos que tienen una absoluta

importancia porque hicieron época en la vida espiritual budista de todo el Lejano Oriente. Y una de sus parábolas más importantes es quizás la de la nube de lluvia, conocida también como la parábola de las plantas.

La parábola describe que al igual que una nube de lluvia derrama su refrescante agua sobre la vegetación de la tierra sin discriminación alguna, el Buda enseña el Dharma a todos los seres vivos. La lluvia del Dharma cae por igual, no hay algunos seres que reciban más que otros.¹⁸ Es decir, el Buda no hace discriminaciones. Sabemos que el Buda histórico enseñó su Dharma a todos por igual: a príncipes, campesinos, hombres, mujeres, comerciantes, parias, asesinos y ladrones.

Y aquellos que reciben la lluvia del Dharma, los seres vivos, es decir nosotros, crecemos. Pero cada uno crecemos de acuerdo con nuestra propia naturaleza. Cuando la lluvia cae sobre una palmera, la palmera crece más. Cuando cae sobre una flor, la flor se vuelve más exuberante. Pero la flor no se convierte en una palmera ni la palmera en una flor. Cada una crece alimentada por la misma lluvia, pero se desarrolla de acuerdo con su propia naturaleza. Asimismo, todos aprendemos y practicamos el mismo Dharma, pero cada uno se desarrolla espiritualmente a su manera aunque, al mismo tiempo, todos crezcamos hacia la Iluminación.

Este hecho se ilustra con otro pasaje del Canon pali donde el Buda, mientras habla a sus discípulos explicándoles cosas acerca de ellos, enumera las cualidades personales que poseen. Hay gente que cree que los discípulos de un maestro deben ser todos iguales, como si fueran copias suyas. Y a veces el arte budista refuerza esta impresión. Vemos la imagen de un Buda con una túnica amarilla, una bolsa, un cuenco y el *ushnisha* (el bultito en la cabeza, la «protuberancia bódhica»), y después vemos una hilera de diminutos discípulos con el mismo aspecto del Buda, también con la cabeza rasurada, la misma túnica amarilla, la bolsa, el cuenco y la misma expresión, la única diferencia es que no tienen el *ushnisha*. Pero esta idea de que los discípulos son más o menos clones de su maestro es un gran error, como veremos en este pasaje del Canon pali, en el que el Buda alaba a sus discípulos.

Podríamos pensar que lo más normal es que los discípulos elogiaren al maestro, y a veces lo hacen. Pero en esta ocasión fue el Buda quien alabó a sus discípulos. Dijo: «Fijaos, entre vosotros se encuentra Sariputra, el más sabio y el más capacitado para hablar del Dharma. ¿Y Ananda? es el más popular y el que goza de mayor simpatía». (Por cierto, fue Ananda el que logró que las mujeres pudieran formar parte de la Sangha, la comunidad espiritual de los seguidores del Buda, así que desde entonces las mujeres de la Sangha lo consideran casi como una especie de santo patrono.) A continuación el Buda mencionó a otro discípulo para señalar que era el mejor en la práctica de la austeridad, y a otro por ser el mejor predicador. Y como algunos discípulos de forma natural tenían mejores cualidades que otros, al final el Buda no tuvo más remedio que mencionar a uno diciendo que era el que siempre lograba reunir la mayor cantidad de limosnas cuando salía de ronda para mendigar. Incluso él era el mejor en algo.¹⁹

Así, el Buda elogió a sus discípulos por sus cualidades personales. Y esta cualidad distintiva se confirma en todas las Escrituras pali. Si las leemos como documentos de las vidas de seres humanos, conoceremos a muchos discípulos del Buda, y cada uno es diferente; sus caracteres son muy distintos y sus cualidades también. Sariputra y Maudgalyayana, aunque fueron grandes amigos, son totalmente diferentes el uno del otro. Ananda es simpático y popular, en cambio Kashyapa es un poco gruñón, o al menos es la impresión que nos da. Algunos discípulos son tímidos y les gusta la vida contemplativa, en cambio otros son extravertidos y activos.

Siempre es lo mismo. Si somos verdaderos seguidores del Dharma, creceremos de acuerdo con nuestra naturaleza. Y este hecho es el que la parábola de la nube de lluvia y de las plantas ilustra tan bien. Con la lluvia, el árbol crece y se vuelve más grande y frondoso. Pero un roble nunca se convertirá en un manzano, por más que lo reguemos, y un manzano nunca se convertirá en un roble.

Del mismo modo, alguien de carácter piadoso no se convertirá normalmente en una persona predominantemente intelectual; y un intelectual nato no se convertirá normalmente en una persona predominantemente devota. Aunque ambas puedan desarrollar la cua-

lidad opuesta hasta cierto punto, su carácter será más o menos el mismo hasta que alcancen la Iluminación. Uno será un devoto Iluminado y el otro un intelectual Iluminado, o incluso un erudito Iluminado, aunque esto es más difícil de imaginar. Una persona puede ser un monje Iluminado y otra un cabeza de familia Iluminado, pero ambos estarán Iluminados. Quizás suene como una paradoja, pero a medida que la gente que recorre el camino espiritual crece hacia la Iluminación, no se va pareciendo más una a otra, sino que sus diferencias se vuelven más marcadas, aunque al mismo tiempo mejore la comunicación entre ellas.

El símil de los lotos y la parábola de las plantas también nos recuerda que los seres humanos pueden cambiar. Pueden cambiar de peor a mejor, e incluso de lo mejor a lo óptimo. Para poner algunos ejemplos de las Escrituras y de la historia budista, Angulimala mató a casi cien personas y después consiguió convertirse en un árhat, es decir alcanzó la Iluminación, en aquella misma vida;²⁰ lo cual debería darnos una gran cantidad de alimento para pensar. En el Tíbet, en el siglo XI, también existió un brujo que practicaba la magia negra y que causó la muerte de treinta personas, pero llegó a convertirse en el santo kagyupa más importante. Se trata por supuesto de Milarepa.²¹ Y en la historia india podemos encontrar el ejemplo de Asoka, que quería unir toda la India bajo su reinado. Mató salvajemente a cientos de miles de personas, pero después tuvo remordimientos y empezó a ir en contra de sus principios, por así decirlo. Cambió. Al final se le llegó a conocer como Dharma-Asoka «Asoka el recto», y fue uno de los grandes benefactores del budismo.²²

Estos cambios que tantas personas experimentaron no surgieron por la gracia de Dios, sino de un cambio en la dirección de la voluntad humana, de un cambio surgido de la propia psique humana. Somos responsables de nuestro destino espiritual. Somos libres de desarrollarnos o no en este sentido, depende de nosotros. Las circunstancias pueden suponer un obstáculo, incluso parecer que nos aplastan, pero ninguna circunstancia puede privarnos de nuestro básico libre albedrío. Fue lo que el Buda vio al contemplar con el ojo de su mente aquel estanque con lotos azules, rojos y blancos; y es también lo que la parábola de la nube de lluvia y de las plantas nos dice.

Salvando la distancia

Pero aunque el Buda tuvo esta visión que le hizo confiar tanto en el potencial espiritual de los seres humanos, nosotros a lo mejor, al menos basándonos en lo que he dicho hasta ahora, no estamos convencidos de que vayamos a realizar nuestro potencial al percibir la ley del condicionamiento. Como ya se ha visto, la realidad alcanzada por el Buda era «profunda y difícil de percibir». Era «la meta más pacífica y superior que existe». Y no sólo eso. «No podía alcanzarse a través de la mera racionalización». Era «sutil», increíblemente sutil. Y «sólo el sabio podía experimentarla».

Pero ¿cómo podemos *nosotros* captar esta gran verdad? Sariputra, que debió de ser muy receptivo, sólo de oírla ya tuvo una clara visión de la verdad, pero es muy poco probable que en nosotros ejerciera el mismo efecto. En realidad, seguramente nos hubiera costado mucho comprenderla. Por supuesto, como ya hemos visto, el Buda se anticipó a esta dificultad. Puede que el budismo sea esencialmente una comunicación —una comunicación del Buda a aquellos que no son Budas, de una mente Iluminada a una mente no Iluminada— pero esta clase de comunicación no es fácil de establecer, incluso para un Buda, porque entre el Buda y una persona ordinaria hay una enorme distancia.

De hecho no podemos hacernos una idea de lo tremenda que es esta distancia. No tenemos ninguna dificultad en afirmar, como algunos budistas hacen con mucha labia, que somos unos Budas en potencia, unos Iluminados en potencia. Pero usualmente son sólo palabras. No nos damos cuenta de la inmensa distancia que nos separa del Buda. A veces la gente habla de él en un tono muy familiar, casi como si fuera el vecino de la puerta de al lado y lo conocieran bien, como si lo supieran todo sobre su realización y su Iluminación, y en qué consistieron. Pero es una especie de irreverencia. En realidad no conocemos al Buda ni le comprendemos. Hay una inmensa distancia entre su realización suprema y nuestra propia experiencia no Iluminada.

Es muy difícil incluso para un Buda salvar esta distancia, establecer un verdadero contacto con la mente no Iluminada. El budismo Mahayana tiene poderosos mitos de Bodhisatvas, como Avalokitésvara y Ksitigarbha descendiendo a las profundidades del infierno para ayu-

dar a los seres que lo habitan.²³ Pero el infierno no tiene por qué estar en otro mundo, puede encontrarse en éste; y el mito del descenso representa la dificultad que el Bodhisatva o el Buda experimentan para establecer un verdadero contacto con nuestra mentalidad no iluminada y mundana. Pero —y el Buda lo sintió como un ardiente anhelo— el contacto ha de establecerse, la verdad ha de ser comunicada. Se ha de tender un puente, por más frágil o delgado que sea, para vencer el abismo que separa la mente iluminada de la no iluminada. Así que ¿cómo logró hacerlo el Buda?

El budismo en pocas palabras

Existen dos formas principales de comunicación: una a través de conceptos y otra a través de imágenes. En las Escrituras pali el Buda tiende a utilizar más los conceptos, aunque las imágenes —parábolas, mitos y símiles— también estén presentes. En cambio, en las Escrituras Mahayana, tiende a usar más las imágenes, aunque no significa que los conceptos brillen por su ausencia, y algunos sutras Mahayana se comunican casi por completo por medio de ellos.

La historia de la decisión del Buda de enseñar que aparece en las Escrituras pali se comunica mediante una mezcla de conceptos e imágenes, como ya hemos visto. Pero en lo que respecta a la realidad que experimentó, el Buda elige expresarla mediante un concepto: el del condicionamiento, como se ha llamado en castellano, el cual, como ya hemos visto, constituye el concepto básico del budismo. Si redujéramos el budismo a un concepto, sería el concepto del condicionamiento, ya que todo el budismo, tanto teórico como práctico —la filosofía, la meditación y la propia vida budista— se basan en él.

O, como mínimo, el budismo se basa en la experiencia de la cual es una expresión. El condicionamiento no es algo que el Buda se limitara a elaborar, sino una expresión, una expresión directa de su experiencia de Iluminación. Aunque yo haya dicho que la filosofía budista se basa en ella, no se trata de ninguna filosofía en el sentido occidental. La «filosofía» budista, como la llamamos, tan sólo es un intento de ofrecer una mejor y más detallada aclaración de la visión de la realidad del Buda.

El Buda se sintió obligado a comunicar esta experiencia de la realidad de algún modo. Si se decidía a decir algo tenía que expresarlo en términos conceptuales. Al mismo tiempo, debía encontrar la forma de expresarlo de un modo que fuera inteligible para la gente corriente no iluminada, y que aportase la base gracias a la cual las personas corrientes pudieran al final percibir la verdadera naturaleza de la realidad. El concepto que eligió fue el del condicionamiento universal, el cual podemos sin duda comprender intelectualmente, al menos hasta cierto punto.

La fórmula que normalmente aparece en las Escrituras es la siguiente. De hecho, se trata casi de las mismas palabras que Ashvajit dijo a Sariputra. El lenguaje que el Buda emplea es sencillo, abstracto, casi matemático. Se limita a decir: «Este existir deviene, de la aparición de esto que surge. Este no-existir no deviene, por la cesación de esto que cesa».²⁴ Ésta es la fórmula en su máximo grado de generalidad y abstracción; y puede muy bien aplicarse a toda la existencia, ya sea a nivel material, mental o espiritual.

O sea que si alguien alguna vez nos pide que le expliquemos el budismo en pocas palabras, no en una palabra, porque esta palabra sería «condicionamiento», sino en una frase, podríamos sencillamente decirle: «Con la presencia de A, B surge. Con la ausencia de A, B no surge. Ésta es la esencia del budismo». Y podríamos entonces dejar que descubriera las implicaciones que comporta. Si reflexionamos sobre ello lo suficiente podemos resumir todo el budismo en esta simple frase. Por supuesto, quizás esa persona piense que estamos siendo poco claros adrede. Tal vez la mayor parte de budistas, si alguien les pidiera que resumieran las enseñanzas del Buda de una manera tan sucinta dirían: «Todas las cosas son impermanentes» o «Las acciones tienen consecuencias». Pero no necesitamos pensar demasiado para ver que ambas afirmaciones surgen de la misma verdad fundamental: del condicionamiento.

Las implicaciones del condicionamiento

Puede que te guste oír que el Buda decidió hacer algunas concesiones y explicar el condicionamiento con más detalle. Probablemente la

formulación más conocida del principio sea la de las Cuatro Nobles Verdades: la verdad del sufrimiento o de la insatisfactoriedad; la verdad de la causa del sufrimiento, que es el vehemente deseo; la verdad de la cesación del sufrimiento (la cesación equivale al nirvana); y la verdad de la senda que conduce a la cesación del sufrimiento, la senda que conduce al nirvana, conocida como el Noble Óctuple Sendero.²⁵ Es decir, según los términos de esta formulación, cuando el deseo está presente, surge el sufrimiento; y cuando el deseo no está presente, el sufrimiento no surge.

Debería quizás mencionar que en este caso el «sufrimiento que no surge» no significa el sufrimiento físico sino el mental. En el Canon pali hay un pasaje que a uno de mis maestros, Bhikkhu Kashyap, con el que estudié la lengua pali y el Abhidhamma, le gustaba mucho citar. En este pasaje, el Buda está sentado con las piernas cruzadas enseñando a sus discípulos, y al cabo de largo rato, empieza a dolerle la espalda. Incluso a un Buda le duele la espalda. Como Sariputra estaba presente, el Buda no se limitó a sonreír y aguantar el dolor como algunos dirían que deberíamos hacer, sino que dijo: «Sariputra, me duele la espalda. Por favor, encárgate tú de las enseñanzas. Yo voy a echarme un poco».²⁶ A mi maestro Kashyapji le encantaba citar este incidente porque, como él subrayaba, ilustraba la humanidad del Buda, no en el sentido de que tuviera flaquezas humanas mentales o emocionales, porque no las tenía, sino en el sentido de que era vulnerable a las debilidades físicas. Poseía un cuerpo humano corriente y ese cuerpo, a medida que envejecía, le causaba dolor.

En el budismo se diferencia el dolor físico del dolor mental. Al alcanzar la Iluminación ya no experimentamos ningún dolor mental, turbulencia emocional o cualquier cosa parecida, pero aún nos vemos obligados a soportar el dolor físico, aunque con serenidad, como el Buda hizo. Así es como son las cosas. Lo importante es que cuando el deseo no está presente, el sufrimiento —el sufrimiento mental, el evitable— no surge. A propósito, esto *no* significa que todo el sufrimiento proceda del vehemente deseo, ya que esta conclusión supondría caer en el determinismo kármico. Hay algunas clases de sufrimiento, en especial el físico, que *no* se deben a unas inhábiles acciones mentales pasadas cometidas en esta vida o en las anteriores.

El círculo y la espiral

Elaborando más todavía el concepto del condicionamiento, el Buda dijo que existían dos tendencias principales: una cíclica y otra en espiral. La primera, la tendencia cíclica es una oscilación entre pares de opuestos. Dependiendo del placer surge el dolor; y dependiendo del dolor, el placer. Dependiendo de la pérdida surge la ganancia; y dependiendo de la ganancia, la pérdida. Dependiendo del invierno, surge el verano; y dependiendo del verano, el invierno.

En términos tradicionales el proceso entero de la acción y reacción cíclica se denomina el círculo de las existencias o la Rueda de la Vida, es decir, la rueda del nacimiento, la muerte y el renacimiento, y como mejor se conoce es en su forma iconográfica tibetana.²⁷ Si observamos una imagen de la Rueda de la Vida tibetana vemos que nos ofrece una detallada presentación del condicionamiento de tipo cíclico. Representa a todos los seres humanos, la existencia sensible, implicada en el proceso cíclico, actuando y reaccionando entre pares de opuestos, con ascensos y descensos, girando sin cesar, de acuerdo con la ley del karma y del renacimiento.

Con la segunda, la tendencia en espiral del condicionamiento, no oscilamos entre pares de opuestos, sino que nos movemos entre factores que se van aumentando progresivamente el uno al otro. Dependiendo de la felicidad experimentamos alegría; dependiendo de la alegría, experimentamos arrobamiento; dependiendo del arrobamiento, experimentamos calma; y dependiendo de la calma, elevado gozo. Ésta es la serie progresiva en espiral. Y podemos decir que la tendencia en espiral del condicionamiento constituye, en principio, el sendero espiritual.

Hay dos tipos o clases básicos de condicionamiento que actúan en el universo, a cualquier nivel: uno cíclico y otro en espiral. El primero es el que nos mantiene en el reino de lo «condicionado», obligándonos a girar y girar, como la Rueda de la Vida nos muestra de manera tan gráfica. Y el segundo, nos da la posibilidad de crecer y desarrollarnos espiritualmente, para poder trascender el condicionamiento y finalmente entrar en el reino de lo Incondicionado que es la Iluminación.²⁸ En cierto modo, el resto de este libro constituye simple-

mente una ampliación de cómo actúan estas dos clases de condicionamiento. En la primera parte, examinaremos la naturaleza de lo condicionado, en cuanto a los doce eslabones de la coproducción condicionada que representa la Rueda de la Vida, y en cuanto a lo que se llama las tres características o marcas de la existencia condicionada, antes de considerar la naturaleza de lo Incondicionado, el nirvana y el concepto de la vacuidad, vulgarmente conocido, aunque erróneamente, como «el vacío».

Al analizar la vacuidad llegaremos a comprender que en el fondo no podemos diferenciar lo «condicionado» de lo «Incondicionado». Pero en nuestro nivel actual de desarrollo espiritual la diferencia es muy real, así que forzosamente debemos pensar en términos de movernos de lo uno a lo otro, es decir, en términos de un sendero espiritual, lo cual será el tema principal de la segunda parte del libro.

Después de una introducción que considera el sendero como escapar de lo que yo llamo «la atracción gravitacional» de lo condicionado y responder a la atracción de lo Incondicionado, se examinan diversas formas de ver el sendero espiritual, estudiando en primer lugar los doce eslabones del sendero en espiral, la demostración más explícita de cómo actúa el condicionamiento en espiral. A continuación se estudian algunas de las muchas formas de ver el sendero: el Noble Óctuple Sendero, los siete factores de la Iluminación, las siete etapas de la purificación y las cinco facultades espirituales y, por último, se incluyen tres capítulos dedicados cada uno a una de las etapas del Triple Sendero: la ética, la meditación y la sabiduría. La intención no es sólo mostrar el contexto doctrinal de la práctica budista, sino también cómo podemos aplicar las enseñanzas a la vida cotidiana. Y para recordar que la sabiduría no puede existir sin la compasión, el libro se cerrará con un capítulo dedicado al Ideal del Bodhisatva, la expresión más sublime de la dimensión altruista del budismo.

Y mientras examinamos todas estas numerosas y variadas formas de contestar a la pregunta «¿Qué es el Dharma?», debemos siempre tener en cuenta que todos estos conceptos, enseñanzas y prácticas se resumen en una verdad básica, en una clara visión básica: el condicionamiento.

2

La dinámica del existir

El «existir» no es realmente una palabra muy budista, porque es demasiado estática. La palabra que deberíamos usar es la de «devenir». De hecho, el tema de este capítulo es la dinámica subyacente a nuestro «devenir», que le arrebató el sentido al término «existir», comúnmente aplicado a este proceso. En términos más tradicionales se estudiarán los «eslabones» de la «coproducción condicionada», que nos encadenan al continuo ciclo de renacimientos, y cómo el análisis que el Buda hace de este proceso nos ofrece una oportunidad siempre presente para ponerle fin.

Debe admitirse que los temas del karma y del renacimiento no están tan de moda en los círculos budistas como antes. Dada la primordial importancia que esta enseñanza tiene para todas las escuelas del budismo, probablemente merezca la pena examinar cómo apareció. Cuando descubrimos que un aspecto del Dharma nos atrae intensamente es por lo general porque hay algún desequilibrio en nuestro interior, una cierta necesidad a la que aquel aspecto de la enseñanza se corresponde. Y si hay aspectos del Dharma que nos dejamos en nuestro plato, por así decirlo, debe de ser porque esos aspectos se corresponden con aspectos nuestros y con experiencias que aún no estamos preparados para afrontar. Aunque sin duda sea apropiado seguir nuestras inclinaciones personales hasta cierto punto, necesitamos también ser cons-

cientes de que las tenemos y de que, en algún momento, necesitaremos hacer un cambio. Podemos adquirir una visión equilibrada del Dharma sólo si recuperamos el equilibrio psicológico y espiritual.

El karma y el renacimiento en el budismo occidental

En poco más de cien años, el Dharma ha despertado un gran interés en los occidentales en una amplia variedad de formas. Y los distintos elementos, aspectos y escuelas que forman la totalidad, a veces de asombrosa complejidad, el corpus de las enseñanzas budistas, no han tenido siempre la misma aceptación a lo largo de esta breve época. Diferentes enseñanzas y diferentes escuelas empezaron a destacar en distintos momentos de acuerdo a las distintas condiciones culturales que estaban en vigor en aquellos momentos.

Si observamos cómo el budismo llegó a Occidente, descubriremos en primer lugar que hubo un periodo de interés puramente intelectual relacionado con el crecimiento del «orientalismo». Este movimiento de fascinación por las cosas orientales apareció tras los inmensos intereses coloniales que tenían diversos estados europeos, en especial Gran Bretaña. El estudio del budismo lo iniciaron a menudo funcionarios interesados simplemente en adquirir un conocimiento más profundo de la administración local. Por ejemplo, T. W. Rhys Davids, el gran especialista en lengua pali, desarrolló su interés por el budismo cuando, siendo juez en Ceilán, en la década de 1870, tuvo que profundizar en el Vinaya para esclarecer algunas cuestiones sobre la ley budista.

Después, a fines del siglo XIX, algunos occidentales empezaron a llamarse a sí mismos budistas y a adoptar el budismo como un estilo de vida. Y, por último, puede decirse que el budismo llegó definitivamente a Occidente cuando, alrededor de los inicios del siglo XX, empezaron a aparecer bhikkus y bhikkunis occidentales, y no sólo había budistas laicos, sino también monjes.

Aquellos aspectos del budismo que atrajeron con más fuerza a los primeros budistas occidentales no suelen despertar en la actualidad tanto interés. A juzgar por las obras de budismo publicadas hace ochenta años o más aún,²⁹ los occidentales de aquella época, por lo

menos los del mundo de habla inglesa, se sentían atraídos por el budismo, si es que les interesaba, principalmente por tres cosas: en primer lugar, por la personalidad del Buda como maestro, figura histórica y ser humano sabio y compasivo; en segundo lugar, por la ética del budismo; y, en tercer lugar, por las enseñanzas budistas sobre el karma y el renacimiento. Y parece ser —a juzgar ahora por mi propia experiencia— que éstos no son los aspectos decisivos que atraen a la gente de hoy día al budismo.

Este cambio se debe tanto a razones negativas como positivas. Para empezar, no podemos aislar la historia del budismo en Occidente de la historia religiosa occidental en general. En aquella época a muchas personas podía parecerles extravagante o incluso extraño que los occidentales adoptaran el budismo, pero este movimiento exótico sigue formando parte de la corriente religiosa occidental de aquella época.

Durante la segunda mitad del siglo XIX esta corriente se nutrió profundamente de los descubrimientos científicos, en particular de *El origen de las especies* de Darwin, de las «mayores críticas» en los estudios bíblicos y del estudio de las religiones comparadas. Como resultado, el cristianismo en sus formas dogmáticas tradicionales se volvió cada vez menos aceptable intelectualmente para una gran cantidad de personas sinceras, reflexivas e incluso espiritualmente sensibles. Al mismo tiempo, esta gente conservaba un fuerte lazo emocional con el cristianismo. Podía emanciparse intelectualmente del aspecto dogmático y doctrinal de éste, pero las fibras de su corazón seguían unidas a las creencias, prácticas, costumbres y tradiciones de su infancia y juventud.

Para esas personas el cristianismo había significado al principio tres cosas, en especial para los evangélicos, que destacaban en la vida religiosa inglesa e incluso social y política de aquella época. El cristianismo significaba en primer lugar sentir devoción hacia la persona de Cristo como salvador, el hijo encarnado de Dios. En segundo lugar, les proporcionaba un código ético con el que podían encauzar sus acciones: los Diez Mandamientos del Antiguo Testamento y el Sermón de la Montaña del Nuevo Testamento. Y por último, el cristianismo les daba la esperanza de una vida después de la muerte.

Hoy día es difícil entender cuán fuerte y omnipresente era la creencia en la vida después de la muerte en el siglo XIX. Pero recuerdo que siendo un muchacho de catorce años me enviaron al sudoeste de Inglaterra para vivir con personas mayores en una vieja casona llena de recovecos, decorada y amueblada al estilo de los años sesenta y setenta del siglo XIX. Y lo que sobre todo me impresionó más fueron los cuadros que colgaban de las paredes del dormitorio que me asignaron. Eran unas enormes imágenes enmarcadas de un único tema religioso que preocupaba a nuestros antepasados victorianos quizás más que ningún otro. Una mostraba a los ángeles recibiendo en el cielo a un alma que acababa de abandonar el mundo; otra, un grupo de ángeles que parecían estar cotilleando; y otra representaba los cielos abriéndose y una fiel alma aspirando a elevarse hacia las alturas. Todas inspiraban, o intentaban inspirar, una esperanza en la vida futura. Probablemente la ilustración literaria más conocida de esta esperanza sea la conmovedora descripción de Charles Dickens de la muerte de la pobre pequeña Nell en *Almacén de antigüedades*, en la que la nieve iba cayendo y mientras ella moría podían oírse las voces de los ángeles llamándola al descanso eterno. Todo se había exagerado, ya que era el sentimentalismo que gustaba a los victorianos.

De modo que incluso después de que mucha gente se sintiera obligada a abandonar el cristianismo como una proposición intelectual, seguía anhelando algo que equivaliera a esos tres elementos del cristianismo que habían significado tanto para ella. Y algunos los encontraron en el budismo. En la persona del Buda hallaron a un Cristo «no teológico»: una figura histórica con todas las virtudes tradicionalmente asociadas con Cristo —quizás incluso algunas más— pero sin el estorbo, por no decir la confusión, de la teología de la Trinidad. En los preceptos budistas encontraron un código ético sin ningún castigo sobrenatural; de haber alguno era un castigo puramente humanista. Encontraron el Sermón de la Montaña sin la Montaña, es decir, sin el contexto dogmático y doctrinal. Y, por último, encontraron en las enseñanzas del karma y el renacimiento lo que les pareció una base más racional para su esperanza en la vida futura.

Este último punto podría sorprender a los budistas más tradicionales. En Oriente la idea de tener que renacer después de que las lla-

mas de nuestra pira funeraria se hayan extinguido se acepta sin reservas. Nadie lo pone nunca en duda ni lo discute, se acepta sin más, ya que se da por sentado que renaceremos una vez tras otra. Pero el renacimiento también se ve como algo terrible. Tener que soportar todas las limitaciones del cuerpo humano, todo el dolor y sufrimiento que nos causa, una y otra vez, se considera una especie de amargo proceso. La bendita liberación del nirvana representa en esencia, para la mayoría de los budistas del país, la liberación del ciclo de renacimientos.

En cambio, en Occidente hace un siglo se esperaba que después de la muerte no hubiera vida, sino sólo aniquilación, eso era lo más terrible. Las enseñanzas del karma y del renacimiento representaban por sí mismas alguna clase de salvación: la posibilidad de escapar de esa terrible realidad poscristiana y nihilista.

Aquel budismo se trató sin duda como una especie de sustituto del cristianismo sólo en aquella etapa intermedia de desarrollo del budismo occidental. Es casi imposible saltar al instante hacia algo totalmente nuevo, totalmente desconocido. Debemos hacerlo paso a paso, asimilándolo poco a poco, adaptándolo, armonizándolo. Debemos lanzarnos a lo desconocido desde lo conocido.

Sin embargo, en la actualidad, la postura es muy distinta. La mayoría de los que hemos entrado en contacto con el budismo ya no estamos tan condicionados por el cristianismo como para andar buscando, ya sea consciente o inconscientemente, encontrar algo que lo sustituya. Somos poscristianos. Ya no estamos reaccionando en *contra* del cristianismo, sino que sencillamente nos damos cuenta de que para nosotros no significa demasiado.

Ya no seguimos pensando, por ejemplo, en la religión en términos de sentir devoción hacia una persona. Ha sido una parte integral de la ideología religiosa del siglo XIX y lo sigue siendo de la fe de muchos cristianos ortodoxos incluso hoy en día. Pero como budistas occidentales ya no pensamos en la religión en estos términos. No estamos buscando algo que venerar, ni tampoco una relación con una persona.

En un budista esto no se debe simplemente a un espíritu de rebelión, sino que comporta un principio positivo y claro. El Buda solía decir a quienes se dedicaban exclusivamente a su persona: «Aquel que ve el Dharma, me está viendo a mí».³⁰ Sólo cuando comprendemos el

Dharma, los principios y las prácticas que el Buda enseñó, podemos realmente ver y comprender la encarnación viviente de esos principios y prácticas, el propio Buda. Otra sencilla razón de que el interés que despertaba la persona del Buda se haya desplazado al interés por sus enseñanzas se debe a que ahora hay muchas más enseñanzas del Buda traducidas a las lenguas europeas que cincuenta años atrás.

Aunque ya no sigamos buscando un sustituto de Cristo ni tampoco un código ético, podemos necesitar aún alguna guía sobre cómo vivir nuestra vida cotidiana, pero no una lista de las cosas que debemos o no debemos hacer. Recibimos tantos mensajes morales contradictorios de distintas partes que la mayoría hemos decidido hace mucho tiempo reconocer por nosotros mismos lo que es correcto e incorrecto. Tendemos a independizarnos de cualquier sistema o código de conducta ética. La mayoría de nosotros decidimos nuestra postura sobre los temas morales y cómo actuar basándonos en ella siguiendo la regla general.

En el caso de los budistas, una razón más positiva de conceder menor importancia a la ética ha sido la mayor atención que se ha prestado a la meditación. Si cien años atrás hubiéramos leído libros y artículos sobre el budismo habríamos encontrado una gran cantidad de estudios sobre ética y muy pocas alusiones a la meditación. En cambio, en la actualidad ocurre exactamente lo contrario. Esto no significa necesariamente que la ética se haya olvidado, sino que se entiende que la conducta ética es importante no sólo por sí misma, sino por el efecto que ejerce en la mente, ya que una meditación eficaz sólo es posible si se basa en una buena conciencia.

Lo mismo ocurre con la cuestión de la vida después de la muerte. Ya no despierta el mismo interés que antes. En el siglo XIX era un tema candente, pero en la actualidad mucha gente parece poder contemplar con un cierto grado de serenidad la posibilidad de que después de la muerte quizás no siga existiendo. Su interés se ha centrado en su existencia presente, en el aquí y el ahora.

Sin duda podemos decir que la presente generación de budistas está menos interesada por el karma y el renacimiento porque le interesa más, al menos en teoría, realizarse aquí y ahora. Como consecuencia de este énfasis existencial, el budismo zen fue reemplazando

poco a poco al Theravada en el aprecio popular que había despertado desde los años cincuenta. Y aunque ahora el zen se haya quedado en segundo lugar con relación al budismo tibetano, los budistas occidentales parecen haber perdido resueltamente el interés por el karma y el renacimiento, y ya no les impresiona la futura posibilidad de una vida detrás de otra y de otra.

Sin embargo, el proceso del karma y del renacimiento como se describe en la tradición budista y se representa en la Rueda de la Vida tibetana, merece la pena ser estudiado al margen de si la cuestión de las vidas futuras nos importa o no, porque puede verse no sólo en la escala de tiempo de las numerosas vidas, sino en una escala mucho más pequeña que refleja la vida desarrollándose día tras día, incluso minuto tras minuto, y nos sugiere cómo podemos elegir la dirección que nuestra vida tomará. Veremos brevemente cómo actúa el karma en el capítulo sobre la ética (capítulo 10), pero en éste nos centraremos en el proceso del renacimiento, tomando como pauta los doce eslabones del devenir, representados en el círculo exterior de la Rueda de la Vida.

Los doce eslabones del devenir

En el budismo el proceso del renacimiento se analiza y comprende según el principio de la «coproducción condicionada», conocida también como «origen dependiente» (o en sánscrito, *pratitya-samutpada*). Como las traducciones castellanas sugieren, este principio explica el origen o la producción de los diversos factores de nuestra experiencia, cómo surgen dependiendo de unos factores anteriores. Así pues, representa la aplicación del principio filosófico budista general del condicionamiento universal al proceso del renacimiento. Es analizado en un número de *nidanas* o «eslabones» que forman una serie, cada uno de los cuales surge dependiendo del anterior o es condicionada por éste.

Algunos textos enumeran cinco *nidanas* y otros identifican diez, pero la cantidad clásica son doce.³¹ Estas contradicciones quizás den la impresión de que el modo de enumerar la cadena de *nidanas* sea

eventual, pero así es como debe ser. Esta clase de listas no deben tomarse demasiado literalmente. Es un error pensar en un tema en particular dividido en una determinada cantidad de partes. Por ejemplo, no existe un sendero budista literal que consista al pie de la letra en ocho partes distintas. Estas divisiones se realizan porque resultan convenientes a nivel práctico.

Las discrepancias entre los distintos textos sobre cuántos nidanas debemos contar nos recuerdan que la coproducción condicionada no se divide a sí misma en una cantidad determinada de «eslabones» como tales. Los nidanas deberían ayudarnos a comprender el *espíritu* del condicionamiento en lugar de encasillarlo en un determinado contexto establecido. Hay innumerables factores actuando sobre el individuo en cualquier momento. Los nidanas representan simplemente una selección de los más decisivos y, dependiendo de las condiciones, algunos aparecen en más de una ocasión. De los doce, el primero y el segundo tradicionalmente se refieren a la vida anterior, el undécimo y el duodécimo a la vida siguiente, y el resto a la existencia presente.

1. La ignorancia (*avidya*) no es literalmente el primer nidana, porque la cadena no tiene de hecho un punto de inicio, pero en cierto modo es el más importante. No se trata de ignorancia en el sentido intelectual, sino de una falta de consciencia espiritual, o incluso si lo preferimos, de conocimiento espiritual, de una carencia de espiritualidad. Metafóricamente hablando, *avidya* representa una falta de luz, un estado de oscuridad mental y espiritual. La ignorancia en este sentido es la antítesis directa de la *bodhi* o Iluminación. Del mismo modo que la Iluminación o el nirvana es la meta del desarrollo humano individual —la cumbre que se eleva ante nosotros— la ignorancia, la falta de consciencia espiritual, representa todo lo que yace detrás de nosotros en este proceso, los profundos valles envueltos en la oscuridad de los que poco a poco vamos saliendo.

Más concretamente, la *avidya* está formada por diversas falsas opiniones, por formas equivocadas de ver las cosas: por ejemplo, ver lo condicionado como Incondicionado, pensar que cualquier cosa mundana, cualquier cosa fenoménica, puede durar eternamente. Esta clase de opinión no es por supuesto una convicción intelectual, sino una suposición inconsciente. Al aferrarnos a las cosas que están sujetas al

decaimiento y, por tanto, sentirnos desdichados cuando finalmente debamos renunciar a ellas, nos comportamos como si creyéramos que deben durar para siempre.

Otro ejemplo concreto de la *avidya* es creer en un dios personal o en un ser supremo. La idea de que creer en Dios sea un caso de falta de consciencia espiritual quizás sorprenda a algunas personas, pero con respecto a ello el budismo opina lo mismo que el psicoanálisis. Es decir, que la figura de Dios, la idea de un ser supremo, de un creador, es una especie de figura paterna proyectada, una representación glorificada del padre de nuestra niñez, del cual dependemos para que nos ayude cuando tenemos problemas. Esta clase de creencia se considera una manifestación de inmadura dependencia espiritual y de falta de consciencia.

La ignorancia puede también manifestarse a través de diversas creencias, racionalizadas o no, basadas en la suposición de que actos puramente externos como las ceremonias, los rituales y los sacramentos tienen una eficacia o valor espiritual al margen del estado mental en que se realicen. Un claro riesgo que debemos evitar, podríamos pensar. Sin embargo, incluso hoy día hay, por ejemplo, muchos hindúes ortodoxos, incluso hindúes cultos y occidentalizados, que creen de verdad que las aguas del Ganges tienen indudablemente un efecto purificador, y que si nos sumergimos en ellas nuestros pecados desaparecerán realmente. Y, por supuesto nunca podrá ser así en absoluto, como Ramakrishna, el gran místico hindú que vivió a fines del siglo XIX solía explicar. No le gustaba herir los sentimientos de los ortodoxos, pero al mismo tiempo le desagradaba comprometerse con una creencia ortodoxa. Él diría: «Sí, es cierto que cuando os sumergís en el sagrado Ganges os purificáis de vuestros pecados: cuando os sumergís en el agua, vuestros pecados adquieren la forma de cuervos y se posan en los árboles cercanos; pero cuando salís de ella los cuervos desaparecen y vuestros pecados regresan a vosotros de nuevo».

Es muy difícil eliminar esta falsa opinión, en particular cuando se afianza en una venerable tradición. En Occidente la Reforma del siglo XVI iniciada por Martín Lutero trataba básicamente esta cuestión. Consistía en si todo el aspecto sacramental de la religión (y en particular, la compra de las indulgencias, que liberaba al comprador de la

carga de sus pecados) tenía valor y eficacia en sí mismo, como prácticas religiosas puramente mecánicas y externas. Lutero afirmaba que era imposible. Sin embargo, sigue siendo una de las enseñanzas de la Iglesia católica que los pecados del sacerdote no suponen un obstáculo para la eficacia del sacramento que administra.

En esto consiste la *avidya*. Sobre todo incluye el desconocimiento de la propia ley del condicionamiento universal, ley demostrada por el principio de la coproducción condicionada.

2. Las formaciones kármicas (*samskaras*) surgen dependiendo de la ignorancia o *avidya*. *Samskara* significa literalmente «preparación» o «disposición» y cuando aparece en el contexto de los cinco *skandhas* (es decir, los cinco agregados o categorías en las que el yo —o lo que uno considera el yo— pueden analizarse),³² el término se traduce como «voliciones» o «acción deliberada». Pero en el contexto de los doce nidanas se traduce en general como «formaciones kármicas», lo cual significa el agregado de aquellas condiciones mentales que bajo la ley del karma son responsables de la producción, preparación o disposición del primer momento de conciencia en la denominada «nueva vida».

Esencialmente, los *samskaras* son actos deliberados relacionados con un particular estado mental. Estos estados mentales —que pueden expresarse con una acción física, verbal o simplemente una actividad mental— son correctos o incorrectos. Los estados mentales incorrectos son los que están dominados por la codicia o el vehemente deseo, el odio o la animadversión, y por la confusión mental o el desconcierto. En cambio los estados mentales correctos son los que están dominados por la satisfacción, la generosidad, la bondad y la claridad mental.

Las voliciones incorrectas producen lo que vulgarmente se llama un «mal renacimiento», mientras que las voliciones correctas conducen a un «buen renacimiento». Sin embargo, el budismo adopta la opinión radical de que ambas clases de volición, la correcta y la incorrecta, en el fondo arraigan en la ignorancia. Según el budismo, desear un buen renacimiento o incluso trabajar para alcanzarlo, es en el sentido espiritual también producto de la ignorancia, al igual que avanzar más o menos inconscientemente hacia uno que sea malo. Esto se

debe a que el renacimiento, incluso un buen renacimiento, no constituye la meta del budismo. La meta es la total emancipación de la mente —conciencia o como queramos llamarla— de la propia existencia condicionada, del círculo del nacimiento, la muerte y el renacimiento.

La imagen tradicional ofrecida para ilustrar la relación entre la *avidya* y los *samskaras* (ya sean correctos o incorrectos) es muy directa. Se dice que la *avidya* o ignorancia es como el estado de embriaguez; mientras que los *samskaras*, las formaciones kármicas, son como las acciones realizadas cuando se está ebrio.

En efecto, esta imagen sugiere que la mayoría de la gente en sus acciones cotidianas normales, incluso en sus llamadas convencionalmente acciones religiosas, no es mejor —desde el punto de vista espiritual— que los borrachos comportándose de un modo tan estúpido como lo hacen. Éste es en realidad el estado en que vivimos la mayoría. A veces se dice que desde el punto de vista espiritual estamos dormidos. Pero es tan cierto como decir que estamos ebrios. Estamos «ebrios» porque nos hallamos continuamente bajo la influencia de la ignorancia, de modo que cualquier cosa que hagamos, digamos o pensemos, es fruto de una forma u otra de una falta de conciencia espiritual.

Un borracho se imagina que todo cuanto hace y dice es muy inteligente, agudo y sensato, cuando en realidad no son más que las acciones de un simple borrachín. A nosotros nos ocurre lo mismo. Cualquier cosa que podamos hacer, decir o pensar, aunque nos entreguemos a toda clase de actividades caritativas, a toda clase de prácticas religiosas convencionales, todo lo haremos dominados por nuestra falta de conciencia espiritual. Lo cual nos da en qué pensar. Y sin embargo, dependiendo de esta actividad «de borracho» surge la «conciencia». ¿Qué es pues lo que esto significa?

3. La conciencia (*vijñana*) surge dependiendo de los *samskaras* o formaciones kármicas. Pero no se trata de la conciencia en general, sino de la conciencia en un sentido específico, llamada técnicamente la «conciencia reconectadora». Tras la muerte del organismo humano, ésta reconecta la psique al proceso psicofísico bajo la forma de una nueva vida, un renacimiento. Según la tradición, para que tenga lugar la concepción de un ser humano se necesitan tres factores: el prime-

ro, debe realizarse el acto sexual; el segundo, la futura madre debe estar preparada para concebir; y el tercero, debe haber lo que vulgarmente se describe como un «ser» a punto de renacer.

Un «ser» significa aquí el último momento de conciencia que pertenece a la existencia anterior. Es decir, se trata de la conciencia reconectora. Según la escuela Theravada, no existe un intervalo entre la muerte y el renacimiento. Pero otras escuelas —la Sarvastivada y, siguiéndola, los tibetanos— enseñan que entre ambos existe un estado intermedio, un *bardo*. (Este estado intermedio constituye casi todo el tema de *El libro tibetano de los muertos* o *Bardo Tôdol*.)³³

Cuál de estas opiniones es la correcta está abierto al debate. Sin embargo, el tema más importante es si puede o no decirse que alguien renazca. Esta cuestión preocupa a mucha gente. En vista de la doctrina del *anatman* o del sin-yo ¿quién o qué renace exactamente?

Como de costumbre, el budismo no ofrece una fácil solución a este acertijo. Todo cuanto puede hacer realmente es señalar las dos posturas extremistas y, por tanto, falsas que debemos evitar. Una opinión extremista consiste en mantener que la persona que renace, que reaparece en una nueva existencia, es de algún modo esencial la misma que era en la existencia anterior. Por consiguiente, si alguien renace, es el mismo Fulano, Mengano o Zutano, o la misma Gertrudis o María que antes, sólo que ahora viene equipado con un nuevo cuerpo. Esta clase de creencia se expresa, por ejemplo, en el *Bhágavad Gita*, donde Sri Krisna dice que el renacimiento es como si te pusieras un conjunto de ropa nueva un día al despertar al amanecer. Dejas a un lado el viejo cuerpo gastado y tomas uno nuevo, pero sigues siendo en esencia el mismo.

La otra opinión extremista dice que no, que en la próxima vida debemos ser una persona totalmente distinta. La influencia del condicionamiento que el cuerpo ejerce sobre la psique como un todo es tan profunda —es decir, nuestra experiencia física es tan fundamental para nuestra identidad— que no podemos hablar en términos de ser la misma persona cuando tenemos un cuerpo distinto.

Éstas parecerían ser las únicas alternativas existentes: o bien la persona que renace es la misma que la que ha muerto o bien es distinta. Sin embargo, podemos empezar a distinguir la verdadera natu-

raleza de estas dos opiniones acerca del renacimiento retrocediendo a otra controversia con la que está relacionada históricamente. Se trata de una antigua disputa india sobre la naturaleza de la causación y las dos escuelas opuestas han sobrevivido hasta hoy día.

La escuela Satkaryavada de pensamiento sostiene que la causa y el efecto son idénticos. Dice que cuando el llamado efecto se produce, todo cuanto ha ocurrido realmente es que la causa ha cambiado de forma. Sus seguidores dicen que si, por ejemplo, tenemos un trozo de oro que transformamos en adornos, el oro se convierte entonces en la causa cuyo efecto representan los adornos. Y en tal caso, tanto la causa como el efecto son lo mismo. Es el mismo oro, al margen de que lo llamemos causa o efecto. El proceso es constante y no existe un momento dado en que una causa se convierta en algo distinto llamado un efecto. Por tanto, causa y efecto son una misma cosa. Los seguidores de la línea de razonamiento asatkaryavadin dicen, en cambio, que la causa es una cosa y el efecto otra totalmente distinta, y para demostrarlo usan el ejemplo de la leche transformándose en cuajada.³⁴

No obstante, si se analizan lógicamente ambas opiniones, conducen a la conclusión de que la causación es imposible. Aunque la causa y el efecto sean realmente idénticos o totalmente distintos, en ninguno de los dos casos puede existir relación alguna entre ambos. De ahí que los budistas eviten este argumento. Consideran que procede de unas premisas equivocadas.

El budismo se fundamenta en el *pratitya-samutpada* o condicionamiento. Según este principio, cualquier fenómeno, ya sea mental o material, surge dependiendo de una serie de otros fenómenos o es condicionado por ellos. Pero esta relación —entre los agentes condicionadores y el objeto condicionado— no puede describirlos como idénticos ni como distintos, ya que ninguna de las dos categorías encaja.

Aplicando este principio a la cuestión del renacimiento, todo cuanto podemos decir realmente sobre el tema es que, dependiendo de las formaciones kármicas de la vida anterior, surge la conciencia. Preguntar si alguien es el mismo o es distinto de aquella persona cuyas formaciones kármicas aportaron el condicionamiento necesario para su existencia no viene al caso. La pregunta no tiene sentido en términos budistas. Aquel que nace no es el mismo que aquel que ha muer-

to ni es totalmente distinto a él. Como ocurre con tanta frecuencia en el budismo, la posición ortodoxa budista, la realmente estricta, consiste en una paradoja: hay renacimiento, pero no hay nadie que renazca. Ésa es la postura budista en términos precisos.

Sin embargo, ningún budista debería decir que cree en la «reencarnación», es decir, en encarnarse en un cuerpo una y otra vez. Esta noción asume que tenemos un alma, una especie de esencia inmutable de nuestro ser que salta de un cuerpo a otro; pero tal idea no se ajusta con los principios budistas en absoluto. Técnicamente la palabra correcta ni siquiera es «renacimiento» sino *punarbhava*: «devenir de nuevo» o «redevenir».

4. El organismo psicofísico (*nama-rupa*) —literalmente «nombre y forma», pero que puede traducirse libremente como «mente y cuerpo»— surge dependiendo de la conciencia reconectadora.³⁵ *Nama-rupa* se compone de los cinco skandhas: el cuerpo físico, la sensación, la percepción, la volición y la conciencia. Constituye un eslabón completo de la cadena que representa la división básica de la plena experiencia del individuo de sí mismo en estas cinco categorías. De este eslabón se desprende que la cadena como un todo no es una simple secuencia de causación, sino una compleja cadena de condicionamiento. Así pues, ciertos factores aparecen en más de una ocasión en la cadena como el elemento crucial en toda una serie de condiciones.

5. Las seis bases (*sadayatana*) surgen dependiendo de este inicial y embrionario organismo psicofísico. Se trata simplemente de los cinco órganos sensoriales físicos junto con la mente, que es tratada como una especie de sexto órgano sensorial. Al igual que cada uno de los cinco sentidos tiene su gama de objetos, la mente posee los recuerdos, las ideas y las proyecciones; las seis bases reciben este nombre porque constituyen las bases para nuestra experiencia del mundo exterior, del universo exterior.

6. El contacto (*sparsa*) surge dependiendo de las seis bases del organismo psicofísico. El contacto o la impresión representa el impacto mutuo del órgano sensorial con su objeto adecuado. Los ojos entran en contacto con la forma visual, los oídos con los sonidos, etcétera y, naturalmente, la mente entra en contacto con los objetos mentales o ideas.

7. La sensación (*védana*) surge dependiendo del contacto senso-

rial, y ya la hemos visto como una de las cinco categorías en que se divide el cuarto *nidana*. La sensación o sentimiento puede ser agradable, doloroso o neutro, es decir, ni agradable ni doloroso; y es un elemento que siempre está presente en nuestra experiencia a cualquier nivel, hasta alcanzar la Iluminación. Sin embargo, mientras que el placer puede experimentarse en cualquier plano de la existencia, el dolor sólo puede experimentarse con relación al nivel burdo y sensorial.

8. El vehemente deseo (*trisa*) —literalmente «sed»— surge dependiendo del sentimiento. Existen tres clases de vehementes deseos: *kama-trisa*, la sed o el deseo de experiencias sensuales; *bhava-trisa*, el deseo de una existencia continuada, en especial de una existencia continuada después de la muerte, en el cielo; y *vibhava-trisa*, el deseo de no existir, de la aniquilación, del olvido. Este eslabón en particular es decisivo para toda la serie —el porqué lo veremos dentro de poco— y aparece como la segunda de las Cuatro Nobles Verdades: el origen del renacimiento y del sufrimiento.

9. El apego o el aferramiento (*upadana*) surge dependiendo de la sed o el vehemente deseo. Es obvio que este *nidana* no necesita introducción, ya que todos conocemos muy bien el apego: el apego a toda clase de placeres, a las posesiones, a la gente, etcétera. Sin embargo, lo que normalmente consideramos como apego respresenta sólo una de las cuatro clases de apego enumeradas por la tradición budista.

La segunda clase es especialmente importante y caracteriza la idea budista de aquello que constituye el apego. Se trata del apego a la *dristi*: literalmente «visión» pero que también significa «opiniones», «especulaciones» y «creencias», incluyendo todo tipo de opiniones filosóficas y religiosas. Esto no quiere decir que no debamos tener creencias, convicciones u opiniones filosóficas o religiosas —incluso de gran solidez— pero asirse, apegarse o aferrarse a ellas se considera malsano.

¿Cómo podemos entonces distinguir una convicción fuerte y saludable, como creer en la veracidad de nuestros puntos de vista, de un apego malsano hacia ellos? En realidad es muy fácil. Cuando nos enzarzamos en una discusión con alguien y pone en duda una idea que para nosotros es axiomática, si nos alteramos o enojamos lo más mínimo, en tal caso seguro que será un signo de apego a la *dristi*. Si nuestra ecuanimidad se altera cuando nuestra creencia es puesta en duda,

en tal caso no importará demasiado que nuestro punto de vista sea correcto o incorrecto, ya que aquel apego será una cadena que nos ata a la rueda del nacimiento y la muerte. Debemos hacer todo cuanto podamos por rectificar y mejorar nuestra comprensión del Dharma e intentar ponerla en práctica, pero no de tal modo que cuando alguien nos la cuestione o ponga en duda nos sintamos amenazados y reaccionemos de manera hostil y antipática.

En tercer lugar existe el apego a la ética (*sila*) y a la observancia religiosa (*vrata*). De nuevo, no significa que no debemos practicar la ética, la meditación y cosas por el estilo, sino que el error radica en aferrarnos a nuestra práctica como si fuera un fin en sí mismo, o en imaginar que, al llevarla a cabo, somos «distintos» de los demás.

Y en cuarto lugar, existe el apego a creer en un yo permanente e inmutable que existe separado de los diversos y continuamente mudables elementos de la experiencia que tenemos de nosotros mismos.³⁶

10. El devenir (*bhava*) surge dependiendo del apego. *Bhava* es la vida o existencia condicionada por nuestro apego, en cualquier plano, a cualquier nivel, desde el más bajo de los reinos infernales hasta la más elevada de las moradas celestiales. El término *bhava* puede interpretarse como concepción, pero también designa todo el proceso representado por la cadena de *nidanas*, tanto en su aspecto pasivo, que consiste en los frutos de la acción, como en su aspecto activo, que consiste en las voliciones que conducen al renacimiento.

Según algunas escuelas budistas, incluyendo las del Tíbet, este eslabón representa el bardo, el estado intermedio entre la muerte y el renacimiento. Otras dirían que representa el periodo intrauterino de la vida humana, es decir, el periodo entre la concepción y el nacimiento.

11. El nacimiento (*jati*) surge dependiendo del devenir (en su aspecto volitivo «activo»). Algunas escuelas dirían que se trata del nacimiento literal en el sentido de llegar a ser físicamente independiente de la madre, pero puede también considerarse la reunión simultánea de los cinco *skandhas* como un organismo psicofísico en el seno materno.

12. La decadencia y la muerte (*jara-marana*) surgen dependiendo del nacimiento, junto con —dicen los textos tradicionales— «el pesar, las lamentaciones, el dolor, la pena y la desesperación». Una vez hemos nacido, nada de este mundo puede impedir que decaigamos y al

final muramos. Hemos nacido a causa de nuestro apego hacia las cosas condicionadas y debemos también desaparecer como ellas.

Cómo romper la cadena

La Rueda de la Vida y esta secuencia de doce eslabones puede entenderse simbólicamente como un reflejo del proceso de las acciones y sus consecuencias que impulsan nuestra conducta día tras día. El mero acto de coger una galleta puede analizarse en términos de estos doce nidanas. Pero también podemos entender esta secuencia como un reflejo literal, una enseñanza pictórica, del proceso del nacimiento, la muerte y el renacimiento. Los doce nidanas cubren una secuencia de tres vidas. Los dos primeros eslabones, la ignorancia y las formaciones kármicas, pertenecen a la vida anterior, en el sentido de que es a causa de la ignorancia espiritual y las acciones basadas en esa ignorancia como nacemos de nuevo en esta vida. La conciencia, el nombre y la forma, las seis bases, el contacto, la sensación o el sentimiento, la sed o el vehemente deseo, el apego o el aferramiento, y el devenir, todos ellos pertenecen a la vida presente. El nacimiento y la posterior decadencia y muerte pertenecen, como es obvio, a la vida futura.

Los doce eslabones pueden también subdividirse en dos grupos, conocidos como «el proceso de la acción» y «el proceso del resultado». En este caso la palabra que significa «acción» es *karma*, usando la palabra en su sentido más sencillo. Los eslabones que pertenecen al proceso de la acción representan lo que hacemos —son acciones volitivas, ya sean físicas, verbales o mentales—, mientras que los eslabones que pertenecen al proceso del resultado son pasivos, y representan aquello que experimentamos como resultado de lo que hemos hecho.

La ignorancia y las formaciones kármicas constituyen el proceso de la acción de la vida anterior; a causa de ellas hemos nacido en esta vida presente. La conciencia, el nombre y la forma, las seis bases, el contacto, y la sensación o el sentimiento forman el proceso del resultado de la vida presente. Son los que nos otorgan la existencia, los resultados de nuestras acciones pasadas; ahora ya no podemos hacer nada por ellas. La sed o el vehemente deseo, el apego o el aferra-

miento, y el devenir constituyen el proceso de la acción de la vida presente, porque todas son volitivas y, por tanto, productoras de consecuencias kármicas futuras.

Tenemos, pues, a lo largo de tres vidas —pasada, presente y futura— una secuencia alternante del proceso de la acción, el proceso del resultado, el proceso de la acción y el proceso del resultado. En este ciclo hay tres puntos de transición: el punto donde el proceso de la acción de la vida anterior es seguido por el proceso del resultado de la vida presente; el punto donde el proceso del resultado de la vida presente es seguido por el proceso de la acción de la vida presente; y el punto donde el proceso de la acción de la vida presente es seguido por el proceso del resultado de la vida futura.

Estos tres puntos son importantísimos. El primero y el tercero representan los puntos de transición de una vida a la siguiente. El segundo, sin embargo, constituye un punto de transición que en un sentido crucial es incluso más importante: un punto de transición —en la mitad de nuestra vida presente— en el cual tenemos la posibilidad de avanzar del tipo cíclico de condicionamiento a otro totalmente distinto, el tipo en espiral. Es el punto en el que la Rueda de la Vida puede cesar de girar totalmente, el punto en el que podemos romper la cadena. ¿Pero cómo se logra?

Hemos visto que el último eslabón del proceso del resultado de la vida presente es la sensación o el sentimiento: agradable, doloroso o neutro. (Quizás merezca la pena señalar que en este caso «sentimiento» no es más que una desnuda sensación. No significa «aburrimiento», «amor», «ira» o cualquier cosa parecida, a la que llamaremos «emoción» en lugar de «sentimiento», para diferenciarlos claramente). No hay nada malo en el sentimiento, nada malo en la sensación. En realidad, como hemos visto, forman parte del «proceso del resultado»; no tenemos ninguna elección sobre si los experimentamos o no. Pero lo que sí podemos elegir es cómo responder a una sensación agradable, desagradable o neutra. Por supuesto, normalmente no elegimos experimentarla, sino que de manera automática, dependiendo del sentimiento, surge el vehemente deseo. Ahí está el problema.

De las tres clases de vehementes deseos, el deseo de una existencia continuada y el de aniquilación son impulsos —en realidad, ten-

dencias opuestas— de los que debemos ser conscientes. Por lo general, todos tendemos a caer en el extremismo del eternalismo o en el del nihilismo, extremismos que distorsionan nuestra visión del mundo. Estas tendencias están muy arraigadas, pero pueden verse claramente en nuestra vida cotidiana, por ejemplo, en la tendencia a ver las cosas con demasiado optimismo o pesimismo. Es importantísimo que tomemos conciencia de nuestra tendencia a este respecto y que sepamos que coloreará nuestra visión de la vida.

Pero es la tercera clase de vehemente deseo —la sed o deseo de experiencias sensoriales— la que nos da la clave de cómo podemos romper el interminable ciclo en este punto. Quizás hablar de «vehemente deseo» pueda inducir un poco a error, porque las connotaciones de la palabra nos sugieren que se trata de un mero deseo por esta clase de experiencia agradable, mientras que «vehemente deseo» incluye aquí tres líneas distintas. Cuando experimentamos un sentimiento agradable, nuestra tendencia normal es querer automáticamente aferrarnos a él. Cuando, por otro lado, experimentamos un sentimiento desagradable, nuestra reacción es rechazarlo, evitarlo. Y si experimentamos un sentimiento que no es agradable ni desagradable, podemos sentirnos sólo confundidos. Es decir, estamos infectados por las tres ponzoñas básicas, la codicia, el odio y la ignorancia, simbolizadas en el centro de la Rueda de la Vida por el gallo, la serpiente y el cerdo. Son las fuerzas que hacen girar la Rueda. Cuando respondemos a los sentimientos agradables con la sed o el vehemente deseo, a los desagradables con aversión, o a los neutros con indiferencia, engendramos voliciones, creamos un nuevo karma, y seguimos dando vueltas.

De ahí que este eslabón en especial sea tan decisivo. Debemos aprender a experimentar los sentimientos y sensaciones sin permitir que generen deseo, aversión o indiferencia. Para ello ser conscientes —la atención, la evocación— es de fundamental importancia. Es importante que podamos ser conscientes o conocer lo que estamos experimentando con respecto a esa sensación o sentimiento, en lugar de reaccionar inconscientemente a él engendrando así voliciones incorrectas.

Crear este hiato puede ser muy incómodo, porque una vez tomamos conciencia en este punto, nos damos cuenta de que el vehemente deseo es, en esencia, imposible de satisfacer. Aunque nuestro ins-

tinto sea apegarnos al placer y rechazar el dolor, nuestras añoranzas no se apaciguarán de este modo ni nuestro dolor tampoco. Al comprender la esencial insatisfactoriedad de las cosas mundanas (en budismo, el término para ello es *dukkha*), puede surgir la fe en la posibilidad de algo más elevado; podría decirse que la fe es la contrapartida positiva del deseo.

Este movimiento de tomar conciencia de la insatisfacción a la fe es el primer paso en el sendero en espiral; y el punto de partida del capítulo 7, en el cual examinaremos otra secuencia de los doce eslabones, secuencia que no forma el interminable círculo de la Rueda de la Vida sino un sendero en espiral, que se inicia con este momento de consciencia entre el sentimiento y el vehemente deseo, que nos aleja de la Rueda de la Vida mediante estados de consciencia cada vez más positivos que nos conducen a la Iluminación.

Estos doce «eslabones positivos», como podrían llamarse, se han pasado por alto a menudo. Se mencionan sólo en dos o tres lugares del Canon pali,³⁷ y según tengo entendido no se mencionan en absoluto en las Escrituras Mahayana. Se habla mucho sobre la primera serie de doce eslabones, pero apenas se oye nada de esta segunda serie positiva. Es una lástima, porque contribuye a fomentar la impresión que algunas personas tienen acerca de que la práctica espiritual budista es ante todo negativa, y que consiste simplemente en liberarse del deseo, el apego, etcétera. Por tanto, es importante no olvidar los doce eslabones positivos. Representan el tipo de condicionamiento en espiral, y sin ellos nuestra idea de la realidad —como la representa el principio del condicionamiento— será incompleta. Además, sin ellos el sendero espiritual carece de base lógica.

Estudiar los doce eslabones que forman la tendencia cíclica del condicionamiento es también valiosísimo. En realidad, cada estudiante que se interese seriamente por el budismo necesita conocerlos bien. Debemos poder recitarlos de memoria, casi como si repitiéramos un mantra. La tradición budista enseña métodos concretos para reflexionar y meditar sistemáticamente en los doce eslabones (véase la página 228), y necesitamos hacer este esfuerzo. Incluso me atrevería a decir que de lo contrario no podremos abrigar demasiadas esperanzas de comprender realmente de qué trata el budismo.

La textura de la realidad

La «realidad» es una gran palabra, pero no es una palabra budista. En la terminología de la tradición budista existen la *sunyata* o vacuidad, la *tathata* o talidad y el *dharmakaya*, el «verdadero cuerpo», pero semánticamente no hay una palabra que equivalga a «realidad».

La realidad no es sólo una gran palabra, sino también una palabra abstracta (que suele ser una palabra vaga) y los budistas en general nunca han sido aficionados a la terminología abstracta. El budismo tibetano, por ejemplo, aborda de un modo muy concreto e incluso —si quisiéramos ser paradójicos— materialista, la vida espiritual. Y el budismo zen incluso va más allá: cualquier abandono en las abstracciones o en vagas generalidades será castigado con un penetrante grito, con treinta varazos o con cualquier otra expresión de desaprobación.

Así pues, cuando usamos la palabra «realidad» al hablar de budismo, la usamos de un modo temporal y provisional. No debe tomarse al pie de la letra. Y desde luego no puede decirse que las connotaciones que implica en la usanza filosófica y religiosa occidental sean aplicables al contexto budista.

Por estas razones, aunque la palabra «realidad» sea de uso casi ineludible para un budista de habla castellana, estoy introduciendo la idea de su *textura*. Esta palabra es casi palpablemente concreta. La textura

puede sentirse, manejarse y experimentarse directamente con el tacto. Como tenemos tantas terminaciones nerviosas en la punta de los dedos, podemos hacer distinciones muy sutiles entre una enorme variedad de distintas texturas. Podemos distinguir entre el algodón, la seda y la lana, o entre el granito, la pizarra o el mármol. E incluso diferenciar gradaciones de textura mucho más sutiles. Los chinos expertos en jade solían ser capaces de distinguir entre cientos de tipos y calidades de jade —jade blanco, negro, rojo o verde, «jade de color grasa de corcero» o «jade de color sangre de dragón», o fuera el que fuera— con los ojos cerrados, solamente sintiendo su textura bajo el agua.

La realidad en el budismo es también algo que debe sentirse, tocarse e incluso manejarse, porque el budismo es ante todo práctico. Por tanto, usando la palabra en un sentido provisional, puede decirse, en líneas generales, que en el budismo la realidad es de dos clases: la realidad condicionada y la realidad Incondicionada, o simplificándolo más aún, que existe lo condicionado y lo Incondicionado.

Las dos realidades

«Lo Incondicionado» es la traducción usual de la palabra sánscrita *asamskrita*. *Sam* significa «junto», *krita* «estar hecho» o «puesto» y *a-* es un prefijo negativo, así que *asamskrita* significa literalmente «que no se ha puesto junto» o «no compuesto». Por tanto, «lo condicionado» es *samskrita*, que en sánscrito es una palabra de particular interés, ya que es el nombre de la propia lengua, del cual procede la palabra castellanizada «sánscrito». Según los brahmanes expertos se denomina así porque la lengua se ha puesto junta correctamente de una manera bella y perfecta. Se ha llamado también así para contraponerla al basto, burdo y poco refinado «prácrítico», incluyendo el pali, hablado por el vulgo (es decir, en especial por los que no son brahmanes). En las lenguas indias modernas como el hindi, el bengalí y el marathi, *samskriti* significa «cultura». Así es cómo se ha desarrollado la idea de que *samskrita*, lo condicionado, es también lo artificial, mientras que *asamskrita*, lo Incondicionado, es lo natural, lo sencillo, aquello que no se ha puesto junto artificialmente.

Esta connotación del término «Incondicionado» recibe un reconocimiento explícito en el budismo tántrico. Los tántricos tienen una interesante palabra para la realidad: *sáhaja*. *Saha* significa «junto» y *ja*, «nacido» (como en *jati*, «nacimiento»); por tanto, el significado literal de *sáhaja* es «nacido con» o «co-nascente». Así pues, se dice que la realidad es aquello con lo que uno nace, aquello innato, aquello que no es necesario adquirir.

La distinción entre lo condicionado y lo Incondicionado, entre lo artificial y lo natural, es fundamental para el pensamiento budista, aunque, como veremos más adelante, haya algunas discrepancias entre varias escuelas budistas acerca de si constituye una distinción *absoluta* o no. Y parece ser que es muy antigua, incluso anterior a la propia Iluminación del Buda.

En el *Májjhima-Nikaya*, los sermones de mediana extensión del Canon pali, hay uno que encierra un particular interés por su contenido autobiográfico. Es el *Ariyapariyesana Sutta*, en el cual el Buda describe cómo abandonó su hogar, se convirtió en un monje errante, se esforzó por alcanzar la Iluminación y, como ya hemos visto, de qué modo se planteó si debía o no enseñar el Dharma.

Lo que sorprende a algunos lectores de este *sutta* es que en él no se mencionan las famosas «cuatro visiones», de cómo Siddharta Gáutama, el futuro Buda, salió una bonita mañana con su carruaje y su cochero, y vio a un hombre enfermo, y después, en ocasiones sucesivas, un anciano, un cadáver y, por último, un asceta errante; y así fue cómo se dio cuenta de que existía la enfermedad, la vejez, la muerte y la posibilidad de convertirse en un errante buscador de la verdad.

En su lugar, esta versión en particular ofrece una descripción relativamente naturalista, incluso humanística, de cómo Siddharta llegó a la decisión de abandonar su hogareña vida. Se trató, al menos según esta versión, de un proceso puramente interno, sin ninguna relación con cualquier cosa en particular que hubiera visto u oído. En este texto se representa —según sus propias palabras— como una simple reflexión.

El Buda relata que un día se quedó sentado en el palacio donde vivía reflexionando solo. Podríamos imaginarle sentado al pie de un árbol de su residencia; seguramente al anochecer, cuando un fresco y

sereno silencio desciende sobre la escena india. Se encuentra ahí simplemente reflexionando: «¿Qué soy yo?» ¿Qué estoy haciendo con mi vida? Soy un mortal, sujeto a la vejez, la enfermedad y la muerte. Y, sin embargo, a pesar de ello ¿qué es lo que hago? Estando sujeto al nacimiento, persigo aquello que está también sujeto al nacimiento. Estando sujeto a la vejez, persigo aquello que también envejecerá. Estando sujeto a la enfermedad, a la decadencia, persigo aquello que está sujeto a la misma decadencia. Y estando sujeto a la muerte, persigo aquello que también morirá». ³⁸

Entonces —mientras el Buda lo está contando a su interlocutor en este sutta, un asceta jainista— surge en su mente una línea distinta de reflexión, casi opuesta. Se le ocurre: «¿Y si ahora hiciera otra cosa? ¿Y si ahora, estando sujeto al nacimiento, fuera en busca de aquello que no está sujeto al nacimiento, que carece de origen, que es eterno? ¿Y si estando sujeto a la vejez, fuera en busca de aquello que es inmutable? ¿Y si estando sujeto a la enfermedad, a la decadencia, fuera en busca de aquello en cuya perfección no hay disminución? ¿Y si, por último, estando sujeto a la muerte, fuera en busca de lo inmortal, lo imperecedero, lo eterno?».

Como consecuencia de aquellas reflexiones, al cabo de poco tiempo abandonó su hogar. En este sutta no sucede un gran drama, no se escabulle a hurtadillas del palacio bajo la luz de la luna enfundando los cascos de los caballos para no hacer ruido. Sólo dice que aunque su padre y su madre adoptiva sollozaron y gimieron, se puso la túnica amarilla, se rasuró la cabeza, se cortó la barba y se marchó de casa para vivir como un vagabundo.

Ésta es la historia, en suma, de la conversión del Buda, conversión que constituyó en el sentido literal un «cambio total», aunque el caso de Siddharta no fuera un total cambio exterior, de una religión a otra, sino interior, de lo condicionado a lo Incondicionado. Siddharta comprendió que era un ser condicionado, y que estaba gastando toda su energía y su tiempo persiguiendo cosas condicionadas, es decir, en la *anariyapariyesana* o «búsqueda innoble». O sea, comprendió que se estaba atando a la interminable rueda de la existencia, la Rueda de la Vida en la que todos giramos pasando de una vida a la siguiente indefinidamente.

Así que decidió dar un cambio total e ir en busca de lo Incondicionado, emprender la *ariyapariyēsana*, la «búsqueda noble». Con el paso del tiempo, llegaría a comprender que esta búsqueda constituía el sendero en espiral que conducía de la interminable rueda a la meta de la Iluminación o el nirvana. Pero en este punto identificó la senda que se extendía ante él con esta simple pero contundente expresión prebudista que se encuentra en las *Úpanishad* más antiguas: *esana*, necesidad, deseo, voluntad, búsqueda, aspiración, ir en pos, persecución. Podía continuar con la «búsqueda innoble», o en lugar de ello emprender la «búsqueda noble».

La conversión del Buda no fue fácil, podemos estar seguros de ello, porque aquí y allí, en otras partes de las Escrituras, se revela que antes de tomar esta decisión final, mantuvo una terrible lucha en su mente. Pero despojado de todas las leyendas y mitos acumulados a lo largo de los siglos, fue tan simple, casi tan clásicamente simple, como esto. Y es en esta más simple descripción de la primera e importante clara visión del futuro Buda donde se encuentra la esencia de la vida espiritual. Aquí es donde ponemos el dedo en el resorte que pone en marcha todo el mecanismo.

Este resorte es lo condicionado en busca de lo Incondicionado, lo mortal en busca de lo inmortal: es decir, no la búsqueda de la inmortalidad del yo, sino de la inmortalidad que lo trasciende. Lo que Siddharta estaba buscando era básicamente la respuesta a una pregunta, una que el joven monje Govinda formula (en el *Mājjhima-Nikaya*), mientras hace un retiro durante la estación de las lluvias, es decir, de cerca de tres meses de duración, para meditar sobre la *metta* o el amor compasivo universal y que, como consecuencia, tiene una visión del «eternamente joven» Brahma Sanatkumara. La pregunta que en este sutta Govinda formula a Sanatkumara es: «¿Cómo puede el mortal obtener el mundo inmortal de Brahma?». ³⁹

Ésta es la pregunta religiosa esencial. ¿Cómo lo condicionado puede convertirse en lo Incondicionado, cómo el mortal puede convertirse en inmortal? ¿Cómo puedo yo conquistar la muerte? Ahora naturalmente suena muy bien puesto así, pero si nos tomamos en serio la cuestión de cómo abandonar lo condicionado e ir en busca de lo Incondicionado, desearíamos conocer la respuesta a otra pregunta.

¿Qué significa exactamente lo condicionado? ¿Cómo identificamos lo condicionado?

Según la tradición budista, aquello que es condicionado conlleva invariablemente tres características, o *lāksanas*, por las que puede reconocerse como tal. Estas tres características se llaman a veces los «tres signos del ser», pero es más correcto designarlos como los «tres signos del devenir», ya que la naturaleza de lo condicionado no es algo tan estático como un «estado del ser».

Los tres *lāksanas*, las tres características inseparables de la existencia condicionada son: *duhkha*, la insatisfacción o el sufrimiento; *anitya*, lo impermanente; y *anatman*, la vacuidad del yo, del ser esencial.⁴⁰ Todas las «cosas» o «seres» condicionados de este universo poseen estas tres características. Son insatisfactorios, impermanentes y carecen de un yo. De estos tres *lāksanas*, como el primero es en cierto modo el más difícil de afrontar emocionalmente por la mayoría de la gente, lo estudiaremos con más profundidad y detalle que los otros dos.

El sufrimiento

La palabra sánscrita es *duhkha*, traducida normalmente como «sufrimiento», pero una traducción más exacta —aunque un poco más engorrosa— sería «insatisfacción». Quizás sea mejor aún fijarnos en su etimología: aunque la interpretación tradicional del origen de la palabra *duhkha* haya dejado de usarse, todavía nos ofrece una imagen real y precisa.

Duh- como prefijo significa cualquier cosa que no sea buena: mala, nociva, errónea o fuera de lugar; y *kha*, la parte principal de la palabra, se supone que está vinculada a la palabra sánscrita *chakra*, que significa «rueda». Así pues, se dice que en un principio *duhkha* significaba la rueda desencajada de un carruaje, sugiriendo un viaje muy movido y ruidoso en el que uno nunca podía estar cómodo ni sentirse a gusto.

Ésta es la imagen general de *duhkha*. Pero si la observamos con más atención, vemos que el malestar o el sufrimiento llega bajo muy distintas formas, y el Buda normalmente habla de siete. En primer lu-

gar, dice él, el *nacimiento* es sufrimiento: la vida humana empieza con sufrimiento. Expresado con las palabras más poéticas de Oscar Wilde: «En el nacimiento de un niño o de una estrella hay dolor». Sea como sea que lo expresemos, es una gran verdad espiritual; es muy significativo que nuestra vida empiece con sufrimiento.

El nacimiento es sin duda físicamente doloroso para la madre y como consecuencia, es a menudo emocionalmente doloroso para el padre, mientras que para el niño supone, como nos han dicho, una experiencia traumática. Es muy desagradable ser expulsado de repente del mundo del seno materno rodeado de una absoluta armonía a un mundo frío y extraño en el que probablemente nos recibirán propinándonos una palmada en el trasero.

En segundo lugar, dice el Buda, la *vejez* es sufrimiento. Una de las molestias de la vejez es la debilidad física: no podemos desplazarnos con tanta soltura y agilidad como antes. Después viene la pérdida de la memoria: no podemos recordar los nombres, o dónde hemos dejado las cosas; ya no somos tan ágiles ni flexibles intelectualmente como solíamos serlo. Es muy trágico observar cómo esta degeneración se convierte en senilidad, en especial cuando les ocurre a individuos que antes habían sido eminentes. Y tal vez lo más doloroso de todo sea que en la avanzada vejez dependemos de los demás: no podemos valerlos demasiado por nosotros mismos, e incluso quizás necesitemos que una enfermera o algún familiar nos cuide constantemente. A pesar de todas las comodidades y servicios modernos —y a menudo a raíz de los progresos modernos de la medicina— muchos de nosotros experimentamos este sufrimiento, en especial si llegamos a una avanzada edad.

En tercer lugar, la *enfermedad* es sufrimiento. Bien sea un dolor de muelas o una enfermedad incurable como el cáncer, ninguna enfermedad es agradable. No sólo el dolor físico nos produce sufrimiento, sino también la impotencia, el miedo y la frustración que conlleva. La ciencia médica puede a veces paliar el sufrimiento de las enfermedades, pero no hay señales de que jamás pueda llegar a disiparlo por completo. Parece que tan pronto nos liberamos de una enfermedad, aparece otra. Que tan pronto un virus es vencido, surge otra cepa más fuerte. Y que tan pronto nos sentimos físicamente sanos, empezamos

a desarrollar todo tipo de trastornos mentales, de neurosis y síndromes misteriosos, cada vez más complejos, que conllevan sufrimiento. Casi cualquier sentido de imperfección en nuestra vida puede desarrollar una enfermedad de cualquier clase: el estrés se convierte en infartos, la fatiga en síndromes y los hábitos en adicciones. Parece ser que la enfermedad cambia de aspecto, pero no desaparece.

En cuarto lugar, la *muerte* es sufrimiento. Sufrimos cuando nuestros seres queridos mueren; sufrimos cuando vemos que la vida se retira de un cuerpo físico que hemos asociado durante mucho tiempo con la vida de un ser amado. Sufrimos al saber que las personas a las que queremos morirán un día, y sufrimos al saber que desapareceremos. La mayor parte del sufrimiento que nos produce la muerte es, por supuesto, puro miedo. La mayoría deberemos soportar mucho sufrimiento antes de elegir morir, tal es el terror que nos suscita la inevitable conclusión acerca de nuestra existencia:

La existencia humana, la más penosa, la más terrible,
la del enfermo, la del pobre, la del preso,
es un paraíso comparada con la muerte...⁴²

La gente no siempre está preparada para morir. Le duele dejar el mundo de sus trabajos, placeres y logros. Incluso aunque desee irse, aunque se sienta bastante feliz de pasar a una nueva vida o a lo desconocido, sigue habiendo el dolor que implica el proceso físico de la disolución, el cual viene a veces acompañado de mucho sufrimiento mental. En ocasiones, la gente es acosada en su lecho de muerte por los remordimientos: recuerda las terribles y malas acciones cometidas, el espantoso daño y dolor que ha infligido a ciertos individuos; y, por consiguiente, puede experimentar temores y aprensiones sobre el futuro. Todo esto hace que la muerte sea una terrible experiencia para mucha gente, en la que, antes de que llegue, intenta por todos los medios no pensar.

En quinto lugar, el *contacto con lo que nos desagrada* es sufrimiento. Todos lo sabemos. Puede que incluso en nuestra propia familia haya alguien con quien no nos llevemos bien. Es una situación muy trágica, en especial cuando son nuestros padres o nuestros hijos los

que nos desagradan. Como existe el lazo —incluso el apego— de la consanguinidad, no nos queda más remedio que mantener un cierto contacto, y esto es doloroso.

El trabajo que hacemos puede también ser una fuente de sufrimiento, si sólo lo llevamos a cabo porque necesitamos ganarnos la vida y es lo único que podemos hacer. De nuevo, tal vez sintamos que debemos aguantar lo que nos disgusta, y trabajar con gente poco amigable, aunque sea sólo por un cierto tiempo, o porque nos gustaría hacer otra cosa.

Hay, además, toda clase de condiciones ambientales desagradables: la contaminación, el ruido, las condiciones meteorológicas. Es evidente que no todo el mundo puede irse a vivir a una casa de campo griega. De modo que parece que no haya ninguna forma de escapar y, sin duda, es imposible escapar por completo de ello. Tenemos que vivir con gente, lugares, cosas y condiciones que pueden no ser de nuestro agrado.

En sexto lugar, *separarnos de lo que nos gusta* es sufrimiento. En realidad puede causarnos un terrible sufrimiento. Hay gente con la que nos gustaría estar, a quien nos gustaría ver más a menudo —familiares, amigos— pero las circunstancias se interponen y nos resulta imposible. Suele ocurrir en tiempos de guerra, cuando las familias se separan porque reclutan a los hombres para llevárselos a lejanos campos de batalla, los niños son enviados a lugares seguros y la gente simplemente desaparece como refugiados.

Yo mismo puedo recordar cómo, cuando estaba en la India durante la guerra sirviendo en el cuerpo de transmisiones, muchos de mis amigos solían recibir cartas de sus casas regularmente, más o menos cada semana; y después tal vez llegaba un día en que dejaban de recibirlas. Ignoraban qué era lo que había ocurrido, pero sabían que estaban bombardeando Inglaterra, y al cabo de un tiempo empezaron a sospechar lo peor. Al final, quizás, se enteraban, bien a través de otro familiar u oficialmente, de que su mujer y sus hijos, o sus padres, o sus hermanos y hermanas, habían muerto a causa de los bombardeos aéreos. Éste es el sufrimiento más terrible: la permanente separación de los seres amados. Algunas personas nunca llegan a superar tal sufrimiento y viven amargadas el resto de su vida a causa de la pérdida.

En séptimo lugar, *no obtener lo que deseamos* es sufrimiento. Casi no es necesario desarrollar este punto. Cuando hemos puesto el corazón en obtener algo (o alguien) y fracasamos en nuestro propósito, cuando no ganamos el premio, nos sentimos decepcionados y frustrados, incluso amargados. Todos hemos tenido esta clase de experiencias pasajeras, cuando no conseguimos obtener un trabajo que deseábamos en especial, o no nos eligen para algo, o descubrimos que otro ha obtenido algo (o alguien) antes que nosotros.

Hay quienes experimentan una existencia de decepción, frustración y amargura si sienten que la vida ha sido injusta con ellos y, naturalmente, cuanto más intenso sea el deseo, más sufrimiento causará. Pero incluso ocurre a través de sucesos sin importancia; esto es algo que vemos a diario, por no decir a cada hora, por ejemplo cuando descubrimos que todo el pastel ha desaparecido.

Éstos son los siete aspectos distintos de *duhkha* identificados por el Buda. El Buda declaró en cierta ocasión: «Sólo enseño una cosa, el sufrimiento y la cesación del sufrimiento»,⁴³ y liberarse de las ataduras del sufrimiento es en realidad la tónica de sus enseñanzas. En las Escrituras pali el Buda se compara a un médico que intenta curar a su paciente de una atormentadora enfermedad: la enfermedad de la existencia condicionada que todos padecemos.⁴⁴ Por supuesto, no siempre somos buenos pacientes, como el Buda sin duda descubrió. Pero en las numerosas ocasiones en las que habló sobre el sufrimiento, e intentó que la gente lo viera con objetividad, resumía al parecer sus sermones diciendo que la existencia en conjunto es dolorosa, que la totalidad de la experiencia condicionada de los seres animados, que comprende la forma, la sensación, las percepciones, las voliciones y la conciencia, es insatisfactoria.

Ahora la mayoría de la gente diría que es ir un poco demasiado lejos, que se trata de una visión pesimista, por no decir morbosa, de la vida. Diría que no puede afirmarse en absoluto que toda la existencia humana sea insatisfactoria y dolorosa. Admitiría que el nacimiento es doloroso, estaría de acuerdo en que la enfermedad, la vejez y sí, la muerte, son dolorosísimas. Pero, al mismo tiempo, le cuesta admitir la conclusión que le sigue, que la existencia condicionada es en sí misma sufrimiento. Es como si la gente admitiera todos los números individuales de la suma sin aceptar el total resultante. Dice sí, en el

mundo hay una cierta cantidad de sufrimiento, pero la vida en general no es un lugar tan malo. ¿Por qué ser tan negativos? Hay muchas cosas que nos hacen sonreír. Mientras hay vida, hay esperanza.

Y la hay, por supuesto. Tenemos experiencias agradables y experiencias dolorosas. Pero la visión budista es que incluso las experiencias agradables son en el fondo dolorosas. En realidad, sólo ocultan, disimulan o aplazan el sufrimiento: como si todo fuera bien. Y nuestra madurez espiritual depende de hasta qué punto lo veamos, veamos el sufrimiento que se esconde tras el dorado del placer, «el cráneo que hay bajo la piel».

Edward Conze ha identificado cuatro aspectos distintos de sufrimiento oculto.⁴⁵ En primer lugar, algo agradable para uno mismo puede causar sufrimiento a otras personas, a otros seres. Por supuesto, no solemos tenerlo en cuenta. Si todo va bien, si nos lo estamos pasando bien, no nos preocupamos demasiado o demasiado a menudo por los demás: la frase «Mientras yo esté bien..., allá se pudran los demás» resume más o menos esta actitud. El ejemplo más común es el franco placer con que la gente come la carne de los animales sacrificados. Mueve alegremente el cuchillo y el tenedor sin detenerse a pensar en el sufrimiento de los animales.

Pero no es fácil engañar al inconsciente. Podemos ahuyentar algún hecho desagradable del consciente, pero inconscientemente nos daremos cuenta de todo y no olvidaremos nada. A lo mejor nunca seremos conscientes de ello, pero ejercerá una influencia en nuestro estado mental que será mucho más poderosa por el hecho de ser ignorada. Lo cual nos llevará a desarrollar un «irracional» sentimiento de culpa, porque en el fondo de nuestro ser sabemos que nuestro propio placer se ha alcanzado a expensas del sufrimiento de otros seres vivos. Y esta culpabilidad da origen a una gran cantidad de desasosiego y ansiedad.

Conze pone el ejemplo de los ricos, que casi siempre tienen miedo de volverse pobres. Y les ocurre, dice, porque sienten inconscientemente que no se merecen ese dinero, que *deberían* quitárselo, y conscientemente se preocupan de que quizás se lo *quiten*. En cambio, vemos que los pobres que a lo mejor no saben si podrán comer a la semana siguiente, raras veces se atormentan ansiosamente por ello. Están, por lo general, mucho más relajados y alegres que los ricos.

Los ricos pueden sufrir a causa de unos sentimientos inconscientes de culpabilidad porque saben, por mucho que lo nieguen, que su riqueza está «empañada»: sus adquisiciones han provocado sufrimiento a mucha gente, directa o indirectamente. Por consiguiente, sienten una constante necesidad de justificarse. Dicen: «Gano mi dinero, contribuyo al bienestar de la comunidad, ofrezco un servicio a quien lo desee, doy puestos de trabajo...». O también dicen: «Bien, si yo soy rico y otros son pobres, es porque trabajo más duramente, corro riesgos, al menos no pido que me pongan la comida en la boca...».

Si el sentimiento de culpa se vuelve demasiado intenso, se precisan medidas drásticas para aliviarlo, y las medidas más drásticas consisten en dar una parte de la fortuna a la iglesia, a un hospital o a cualquier otra causa. Los hospitales son una de las elecciones preferidas porque podemos compensar el sufrimiento causado al adquirir la fortuna dando una parte de ésta para aliviar el sufrimiento. Se llama la «conciencia del dinero». Si no tenemos nada que ver con organizaciones religiosas, pronto aprendemos a reconocer esta clase de donaciones. A veces sencillamente se mete en un sobre y se deja en el buzón con la inscripción «de un donante anónimo». Sabemos entonces que alguien tiene mala conciencia.

La segunda clase de sufrimiento oculto referido por Conze es una experiencia agradable con un sabor de ansiedad porque nos da miedo perderla. El poder político es así: ejercer el poder sobre los demás sabe a gloria, pero siempre debemos vigilar nuestras espaldas, sin ni siquiera saber si podemos confiar en nuestro mejor amigo, o en el guardia que vigila nuestra puerta. Todo el tiempo tememos perder ese poder, en especial si lo hemos obtenido por la fuerza, y otros están esperando la oportunidad de apoderarse de él. En esta posición no podemos conciliar el sueño fácilmente.

La ilustración tradicional budista de este tipo de experiencia es la de un halcón volando con un pedazo de carne en sus garras. Lo que ocurre, naturalmente, es que docenas de halcones se lanzan a perseguirle para intentar apoderarse de él, y el modo de lograrlo no es desgarrar y herir al pedazo de carne, sino a su poseedor, picando su cuerpo, sus alas, su cabeza, sus ojos.⁴⁶ El mundo sumamente competitivo de las finanzas, los negocios y el espectáculo es así. Cualquier placer

que implique cualquier elemento de poder o estatus se contamina con un elemento de ansiedad, por la sensación de que a los demás les gustaría arrebatarte la dirección de tu propio estercolero.

El tercer sufrimiento oculto que indica el doctor Conze es algo agradable pero que nos ata a otra cosa que nos causa sufrimiento. El ejemplo que da es el cuerpo humano. A través de él experimentamos toda clase de sensaciones placenteras que nos hacen sentir un gran apego por él; pero también experimentamos toda clase de sensaciones desagradables. Así pues, el apego por el cuerpo que nos produce sensaciones agradables nos ata también a aquello que nos causa sensaciones desagradables. No podemos tener unas sin las otras.

Y, por último, Conze sugiere que el sufrimiento oculto se encuentra en el hecho de que los placeres derivados de la experiencia de las cosas condicionadas no pueden satisfacer los anhelos más profundos del corazón. En cada uno de nosotros hay algo que es *Incondicionado*, algo que *no* es de este mundo, algo trascendental, la naturaleza de Buda, o como queramos llamarle. Sea como sea como lo llamemos, podemos reconocerlo por el hecho de que no puede satisfacerse con nada condicionado. Sólo se satisface con algo *Incondicionado*.

Por tanto, sea cual sea la cosa condicionada de la que gozamos, siempre nos dejará con una carencia, con un vacío que sólo lo *Incondicionado* puede llenar. Y, en el fondo, por esta razón, volviendo a la conclusión budista, todas las cosas condicionadas, ya sean reales o potenciales, son insatisfactorias y dolorosas. Es a la luz de lo *Incondicionado* como vemos claramente que *duhkha*, el sufrimiento, es característico de todas las formas de existencia condicionada y, en especial, de la existencia condicionada de los seres animados.

La impermanencia

Anitya, la segunda característica fundamental de la existencia condicionada, es bastante fácil de traducir. *Nitya* significa «permanente», «eterno», y al añadir el prefijo negativo obtenemos «impermanente», «no eterno». Es también bastante fácil de comprender, al menos intelectualmente. Difícilmente puede negarse que las cosas

condicionadas, las cosas compuestas, estén cambiando constantemente. Están, por definición, formadas de partes, es decir, son compuestas. Y aquello que está compuesto, formado de partes, puede también descomponerse, quedar reducido a sus partes de nuevo, lo cual es lo que naturalmente ocurre todo el tiempo.

En la actualidad esta verdad debería ser más fácil de comprender que en la época del Buda. Ahora disponemos de la autoridad de la ciencia para asegurarnos de que no existe tal cosa como la materia en el sentido de constituir pedazos reales de materia sólida y dura esparcidos por el espacio. Sabemos que lo que consideramos materia es sólo distintas formas de energía.

Pero la misma gran verdad se aplica a la mente. En la experiencia interior que tenemos de nosotros mismos no hay nada inmutable, nada permanente o inmortal. Sólo hay una constante sucesión de estados mentales, sensaciones, percepciones, voliciones y actos de conciencia. En realidad, la mente cambia incluso con mayor rapidez que el cuerpo físico. Normalmente no podemos ver cómo va cambiando el cuerpo físico, pero si estamos atentos podemos percibir las transformaciones que nuestros estados mentales van experimentando momento tras momento.

De ahí la afirmación un tanto extraña (a simple vista) expresada por el Buda acerca de que es un error mayor identificarnos (como una entidad estable) con la mente que con el cuerpo.⁴⁷ Pero se trata de la postura budista. Creer en la realidad del «yo» es cometer un error espiritual mayor que creer en la realidad del cuerpo, porque el cuerpo al menos posee una cierta y relativa estabilidad, en cambio la mente no posee ninguna. Está cambiando constantemente de manera perceptible.

En líneas generales, el *lāksana* de *anitya* señala el hecho de que el universo entero, de arriba abajo, en toda su grandeza, en toda su inmensidad, no es más que una vasta colección de procesos de distintos tipos que tienen lugar a diferentes niveles, y todos están interrelacionados. No hay nada que permanezca quieto, ni siquiera por un instante, ni siquiera por una fracción de segundo.

Sin embargo, no nos percatamos de ello. Al mirar hacia arriba vemos las eternas colinas, y en el cielo nocturno divisamos las mismas estrellas que trazaron nuestros ancestros desde los albores de la histo-

ria. Las casas siguen en pie de generación en generación, y el antiguo mobiliario de roble de su interior parece adquirir más solidez con el paso de los años. Incluso nuestros cuerpos no parecen cambiar de un año a otro. Sólo cuando los incrementos del cambio se suman para producir algo notable, cuando una magnífica casa se quema, cuando descubrimos que la estrella que estamos contemplando ya se ha extinguido, o cuando estamos postrados en el lecho de muerte, comprendemos la verdad de la impermanencia o de la no-eternidad: que las cosas condicionadas —desde las partículas más diminutas hasta las estrellas más gigantescas— nacen, continúan y después cesan.

La vacuidad del yo

Anatman, el tercer *laksana*, condensa la verdad de que todas las cosas condicionadas carecen de un yo permanente e inmutable. ¿Qué es lo que significa esto exactamente? Cuando el Buda negó la realidad de la idea del *atman* ¿qué era exactamente lo que negaba? ¿Qué creencia o doctrina sobre el *atman* mantenían los contemporáneos del Buda, los hindúes de su época?

De hecho, solamente en las *Úpanishad* se mencionan ya muchas distintas concepciones del *atman*.⁴⁸ En algunos pasajes se dice que el *atman*, el yo —o el alma, si lo preferimos— es el cuerpo físico. En otros, se postula la opinión de que el *atman* es tan grande como el pulgar, es material, y anida en el corazón. Pero la opinión más común existente en la época del Buda, por la que parece que él más se preocupó, afirmaba que el *atman* era individual —en el sentido de que yo soy yo y tú eres tú— incorpóreo o inmaterial, consciente, inmutable, gozoso y soberano —en el sentido de ejercer un absoluto control sobre su propio destino.

El Buda mantenía que no existía tal entidad, y lo demostró recurriendo a la experiencia. Dijo que si miramos en nuestro interior, en nosotros mismos, en nuestra vida mental, podemos clasificar todo cuanto observamos bajo cinco grupos: forma, sensación, percepción, voliciones y actos de conciencia. Y no podemos observar que nada de lo que se incluye en esas categorías sea permanente. Entre ellas no hay

nada que sea soberano o, en última instancia, gozoso. Todo cuanto contienen surge dependiendo de unas condiciones, y es insatisfactorio de un modo u otro. Estas cinco categorías o agregados son *anatman*. No constituyen la clase de yo que los hindúes de la época del Buda afirmaban. Esa clase de yo no existe ni dentro ni fuera de ellos mismos, ni se relaciona con ellos de ninguna otra forma.

Las tres liberaciones

Percibir la existencia condicionada, la vida, de este modo, sujeta invariablemente al sufrimiento, a la impermanencia, a la vacuidad del yo, se denomina *vipāsyana* (en sánscrito), o *vipāssana* (en pali), que se traduce al castellano como «clara visión».

La clara visión no es sólo una comprensión intelectual. Puede desarrollarse únicamente tomando como base una mente controlada, purificada, elevada, concentrada e integrada, es decir, a través de la práctica meditativa. La clara visión es una percepción directa e intuitiva que surge en lo profundo de la meditación cuando los procesos mentales ordinarios se han dejado en suspenso. Una preliminar comprensión intelectual de estas tres características es sin duda útil pero, en el fondo, una clara visión es algo que trasciende la actividad intelectual de la mente.

En la meditación, a través de la clara visión, podemos pues percibir que todo cuanto experimentamos sin excepción por medio de los cinco sentidos y de la mente —todo cuanto podemos sentir, tocar, oler, saborear, ver y pensar— es condicionado, está sujeto al sufrimiento, es impermanente y carece de yo. Al ver así las cosas experimentamos lo que técnicamente se llama repugnancia o rechazo, y nos apartamos de lo condicionado. Es importante observar que no sólo es una reacción psicológica, sino también una experiencia espiritual; no nos apartamos porque sentimos aversión por esa clase de cosas, sino porque vemos que lo condicionado no es algo que merezca la pena, en sus propios términos, poseer. Cuando nos apartamos decisivamente de lo condicionado para buscar lo Incondicionado, se dice que entramos en la «corriente» que conduce al nirvana.

Llegados a este punto debemos evitar un malentendido. Algunas escuelas budistas creen, cayendo en una especie de dualismo filosófico, que lo condicionado y lo Incondicionado son dos entidades distintas, dos principios primordiales. Pero no es así. No es que por un lado tengamos lo condicionado y, por el otro, lo Incondicionado, con una especie de inmenso espacio entre ambos, sino que más bien son como dos polos. Algunas escuelas budistas incluso afirman que lo Incondicionado es lo condicionado cuando éste se percibe en su máxima profundidad, o en una nueva dimensión más elevada, por así decirlo.⁴⁹ Lo Incondicionado se alcanza conociendo a lo condicionado con la suficiente profundidad, yendo directamente al fondo de lo condicionado y saliendo por el otro lado, por así decirlo. O sea, lo condicionado y lo Incondicionado son, en cierto modo, las dos caras de la misma moneda.

Esta perspectiva, una de las más importantes que debemos tomar en cuenta, se adquiere mediante una enseñanza, común a todas las escuelas, denominada las tres *vimoksas*, o «liberaciones».⁵⁰ A veces también llamadas los tres *samadhis*, o las tres «puertas»: las tres puertas a través de las cuales podemos acercarnos a la Iluminación.

La primera de estas liberaciones es *apranihita*, lo «sin objetivo» o lo «imparcial». Constituye un estado mental sin inclinación ni dirección alguna, sin atracciones ni rechazos, con una perfecta quietud, con un perfecto equilibrio. Supone, pues, «abordar» lo Incondicionado, pero sin tomar ninguna dirección en particular. Sólo queremos ir hacia una dirección concreta cuando nos hemos formado un concepto de esa dirección y el deseo de seguirla. Pero si no hay ninguna dirección en particular adonde queramos dirigirnos, sólo permaneceremos en quietud, por así decirlo. Este estado puede compararse a una esfera totalmente redonda sobre una superficie totalmente plana. Como la superficie está absolutamente nivelada, la esfera perfecta no rueda hacia ninguna dirección. La *vimoksa* o indireccionalidad se parece a esta imagen. Constituye un estado de absoluta ecuanimidad en el que uno no tiene ningún motivo egoísta para hacer —o incluso para no hacer— nada. Por tanto, es una vía para acercarnos a la realidad, a la Iluminación.

La segunda liberación, la segunda puerta que nos conduce a lo In-

condicionado, es *animitta*, lo «sin-signos». *Nimitta* significa literalmente un signo, pero puede también indicar una palabra o un concepto; de modo que *animitta* es abordar lo Incondicionado trascendiendo todas las palabras y pensamientos. Es una experiencia muy significativa. Cuando tenemos este tipo de experiencia, comprendemos que todas las palabras y conceptos son totalmente inadecuados. No es que no sean demasiado adecuados, sino que, en realidad, no significan nada en absoluto. Es otra puerta a través de la cual podemos alcanzar lo absoluto, lo Incondicionado. El *animitta* es un estado en el cual prescindimos de todos los conceptos de la realidad. Es decir, no pensamos en la realidad. No quiero decir que «no pensemos en ella» de la manera que solemos hacerlo. Después de todo, podríamos decir que la mayoría de nosotros, casi todo el tiempo, no pensamos demasiado en la realidad. Pero al obtener esta *vimoksa* uno ha alcanzado, por así decirlo, el nivel de la realidad, sólo que no piensa en ella. Comprendemos que no podemos aplicar ninguna palabra, ningún concepto; de hecho, ni siquiera tenemos el concepto de que no pueden aplicarse. Ésta es la *vimoksa* o el *samadhi* de lo sin-signos o sin-imágenes.

Y la tercera liberación es la *sunyata*, el vacío o la vacuidad. En este estado lo percibimos todo con una total transparencia, por así decirlo. Nada tiene ningún ser propio, nada tiene ninguna identidad propia. En el lenguaje de la Sabiduría de la Perfección, el «*Prajñaparamita*», las cosas son lo que son porque *no* son lo que son, sólo podemos expresarlo paradójicamente. Ésta es la *vimoksa* de la vacuidad.

Las tres liberaciones representan distintos aspectos de lo Incondicionado; es decir, muestran lo Incondicionado desde distintos puntos de vista, que son también distintas formas de alcanzarlo. Podemos penetrar lo Incondicionado a través de la imparcialidad, de lo sin-signos y de la vacuidad. Sin embargo, como ya he dicho, alcanzamos lo Incondicionado al llegar al fondo de lo condicionado. Podemos, pues, decir también que penetramos las tres liberaciones a través de prestar atención a los tres *lāksanas*. Es decir, cada una de las tres liberaciones pueden alcanzarse comprendiendo con la suficiente profundidad su *lāksana* correspondiente. De esta forma los tres *lāksanas* pueden considerarse en sí mismos unas puertas que conducen a la liberación.

Si observamos de manera suficientemente profunda la naturaleza

en esencia insatisfactoria de la existencia condicionada, descubriremos lo Incondicionado exento de parcialidad, porque cuando percibimos el sufrimiento inherente a las cosas condicionadas, perdemos interés por las metas, objetivos y propósitos de la existencia condicionada. Permanecemos serenos y equilibrados, sin tender hacia esto o aquello, sin sentir deseo alguno ni querer ir hacia ninguna dirección. De ahí que cuando nos metemos en lo condicionado a través del aspecto del sufrimiento, vayamos a lo Incondicionado a través del aspecto de la imparcialidad.

O bien, al concentrarnos en lo condicionado como impermanente, transitorio y carente de una identidad fija, al ir hasta el fondo de lo condicionado y salir al otro lado, por así decirlo, comprendemos lo Incondicionado como lo sin-signos. El logro alcanzado es la ausencia de todo concepto, trascendemos todos los pensamientos; alcanzamos, si así lo preferimos, «lo eterno», no lo eterno que perdura a través del tiempo, sino lo eterno que trasciende al tiempo.

Y en tercer lugar, si nos concentramos en lo condicionado como carente de un sí-mismo, de individualidad, de yo, de tú, de mí, de mío, en tal caso abordamos, alcanzamos lo Incondicionado como la sunyata, como la vacuidad. Aquello que es la «vacuidad», lo veremos más adelante.

Sin embargo, en cuanto al presente capítulo, mi objetivo ha sido arrojar un poco de luz sobre el tema de los tres *lāksanas*, las tres características de la existencia condicionada, ya que son de fundamental importancia no sólo en la filosofía, sino en la vida espiritual budista. Según el Buda, no percibimos realmente la existencia condicionada hasta que aprendemos a hacerlo en estos términos. Si vemos cualquier otra cosa, no es más que una ilusión, una proyección. Y una vez empezamos a percibir lo condicionado como esencialmente insatisfactorio, impermanente y vacío de yo, empezamos poco a poco a vislumbrar lo Incondicionado, a entrever que constituye nuestra guía esencial en el sendero budista.

El nirvana

La primera pregunta que una persona no budista suele formular a un budista es «¿Qué es el nirvana?». Lo cierto es que cuando yo era un monje budista que viajaba por la India, solía descubrir que tan pronto tomaba asiento en un tren, alguien se acercaba a mí (los indios no sienten ninguna timidez de entablar conversación) para decirme: «Parece que eres un monje budista. Por favor, dime ¿qué es el nirvana?».

De hecho, es muy correcto formular esta pregunta, ya que después de todo trata del objetivo de ser budista. Quizás veamos a budistas dedicados a toda clase de distintas actividades, pero las miras de todos ellos están centradas en un mismo propósito general. Podemos ver a monjes japoneses con la cabeza rasurada, cubiertos con largas túnicas negras y sentados en disciplinadas hileras meditando una hora tras otra en el silencio y la tranquilidad de un monasterio zen. Podemos ver a tibetanos comunes y corrientes subiendo al amanecer las escaleras de los templos, llevando con ellos flores, velas y paquetes de barritas de incienso, arrodillándose y haciendo ofrendas, salmodiando versos de alabanza al Buda, al Dharma y a la Sangha, para después iniciar sus obligaciones cotidianas. Podemos ver a monjes ceilaneses estudiando minuciosamente las páginas de los manuscritos de hojas de palma, que con el paso de los años se han vuelto amarillentas. Po-

demos ver a laicos de los países teravadins del sudeste de Asia dando limosnas a los monjes cuando al hacer su ronda llegan con sus cuencos negros de mendicantes. Podemos ver budistas occidentales trabajando juntos en la empresa de llevar el Correcto Medio de Vida.

Cuando vemos desplegado este inmenso panorama de actividades budistas, la pregunta que surge es: ¿Por qué? ¿Cuál es la razón de todo ello? ¿Qué espíritu lo motiva, qué gran impulso se oculta tras toda esta actividad? ¿Qué es lo que toda esta gente intenta hacer? ¿Qué es lo que pretende alcanzar a través de la meditación, el culto, el estudio, las limosnas, el trabajo que realizan, etcétera?

Si se lo preguntásemos a cualquiera de estas personas, recibiríamos probablemente la tradicional respuesta: «Lo hacemos para alcanzar el nirvana, la liberación, la Iluminación». Pero ¿qué es entonces este nirvana? ¿Cómo debe comprenderse y explicarse? ¿Cómo podemos acomodarlo a nuestro particular decorado mental? Como es natural buscamos analogías. Si tenemos un pasado cristiano, intentaremos ver el nirvana como una especie de vida eterna en el cielo después de la muerte. Y si lo consideramos fuera del usual marco religioso, podemos incluso creer que es un estado de total aniquilación o extinción.

Pero en realidad no hay ninguna excusa para caer en este tipo de opiniones tan erróneas. No resulta difícil explicar con claridad el nirvana, porque los antiguos textos canónicos son muy claros acerca de lo que es y de lo que no es. Si hemos de presentar el tema del nirvana, necesitaremos probablemente empezar hablando de la etimología de la palabra *nirvana* —bien signifique «extinción» o «desapasionamiento». Y sin duda proseguir explicando que, al menos según los textos pali, el nirvana consiste en la extinción de todo deseo, odio e ignorancia de la verdadera naturaleza de las cosas.⁵¹

Llegados a un punto determinado se acostumbra a decir que el nirvana es un estado de incomparable gozo, y que el gozo de este mundo no puede comparársele.⁵² Y si queremos describirlo de un modo un poco más técnico distinguiremos dos tipos de nirvana: el *klesha nirvana*, consistente en la extinción de todas las pasiones y envilecimientos; y el *skandha nirvana*, que constituye la extinción de los distintos procesos de la existencia psicofísica, un evento que tiene lu-

gar durante la muerte —como nosotros la llamamos— de alguien que ya haya alcanzado el *klesha nirvana* en vida.⁵³

Podemos proseguir explicando las distintas interpretaciones del nirvana según las diferentes escuelas budistas: el Theravada, el Mádhyamaka, el Yogacara, el Tantra, el zen... Y, por último, es siempre necesario subrayar que el nirvana no supone ni la vida eterna en el sentido cristiano, ni la aniquilación o extinción en el sentido materialista, y que aquí, como en cualquier otro lugar, debemos seguir el camino medio entre dos puntos de vista extremos.

Así es cómo se perfila el nirvana tradicionalmente. Quizás se le defina, ante todo, y de manera convencional, como la *meta* del budismo. Y es con relación a esta forma en concreto de situar el concepto que a algunas personas puede parecerles —en mi opinión erróneamente— que mi enfoque de este capítulo es poco ortodoxo.

La psicología que mueve a establecer una meta

En el mundo hay toda clase de grupos de gente —grupos religiosos, grupos políticos, grupos culturales, grupos caritativos, etcétera— y cada uno tiene una meta, ya sea el poder, la riqueza o cualquier otra satisfacción, bien sea para el propio beneficio o el de los demás. Y parecería que los budistas tienen también su propia meta, que denominan nirvana. De modo que ahora observaremos qué es lo que significa la idea de tener una meta que alcanzar o realizar, y después estableceré hasta qué punto es aplicable al nirvana.

Debo dejar claro de inmediato adónde nos conducirá este proceder. El hecho es que siempre que los términos se usan libremente, sin considerar con lucidez lo que significan, empezamos a tener serios malentendidos. Es lo que ocurre en particular cuando trasladamos términos y expresiones procedentes de la experiencia mundana, como «meta» a una experiencia espiritual o trascendental, como «nirvana». Si no encajan demasiado bien, debemos ser conscientes de ello, y si no encajan en absoluto, debemos replantearnos de nuevo la cuestión.

Teniéndolo en cuenta, examinaremos ahora la idea de «meta» más a fondo. Una meta es un objetivo, es algo por lo que luchas. Puedes,

si así lo deseas, hacer una distinción entre luchar para *ser* y luchar para *tener*. Pero, en realidad, ambas cosas vienen a ser lo mismo: «tener» es de manera indirecta una especie de «ser». Una meta es en el fondo algo que quieres *ser*. Si, por ejemplo, tu meta es la riqueza: puedes decir que tu meta es *poseer* riqueza, o que tu meta es *ser* rico, pero evidentemente el poseer, el tener, es reductible a ser, a existir.

Sólo hay realmente una condición previa y decisiva (por otra parte obvia) para establecer una meta: debe representar algo que no eres, ya que no deseas tener o ser lo que ya tienes o eres. Sólo puedes desear ser aquello que no eres, lo cual evidentemente sugiere que estás insatisfecho con lo que eres. Si no lo estuvieras, no lucharías nunca por ser lo que no eres.

Supón, por ejemplo, que tu meta fuera el dinero y las posesiones materiales. Bien, las habrías convertido en tu meta porque estás insatisfecho con ser pobre. O si tu meta fuera el conocimiento, si desearas ampliar tu comprensión, investigar principios fundamentales, etcétera, querrías hacerlo por sentirte insatisfecho con tu presente estado de ignorancia.

No siempre lo vemos en estos sencillos términos, pero éste es el patrón o procedimiento básico implicado al fijarnos metas; y es una forma bastante apropiada de proceder a su propio nivel. Pero cuando lo extendemos a la vida espiritual, y con ello no me refiero a ninguna esfera elevada de experiencia muy alejada de las preocupaciones cotidianas, nos hacemos un lío. Por vida espiritual quiero dar a entender algo que se parece mucho al propio hogar.

Cualquier serie de problemas que podamos tener puede reducirse al más básico de todos, que es la infelicidad bajo una forma u otra. El caso de tener mal genio, por ejemplo, constituye un problema porque nos hace desgraciados, y podríamos también decir lo contrario, que el ser desgraciados nos provoca mal genio. Aunque normalmente no consideremos el problema que tenemos como un problema de infelicidad, eso es, en el fondo, lo que es.

De modo que intentamos huir de la desdicha y alcanzar la felicidad. Lo llevamos a cabo intentando rebotar, por así decirlo, de la experiencia de sentirnos desgraciados o descontentos a un estado contrario o experiencia de sentirnos felices; y esto normalmente conlleva

apegarnos a algún objeto o experiencia que creemos nos dará la felicidad anhelada.

Cuando nos sentimos desdichados lo que hacemos es establecer la meta de la felicidad, que luchamos por conseguir. Y como todos sabemos, fracasamos. Durante toda la vida estamos buscando, de un modo u otro, la felicidad. Nadie busca el sufrimiento, nadie busca la infelicidad, sino que todo el mundo busca la felicidad. No hay nadie que pueda decir que es tan feliz que no se imagina a sí mismo siendo un poco más feliz. La mayoría de la gente, si es sincera consigo misma, debe admitir que su vida se compone de un estado fluctuante de disgusto e insatisfacción, interrumpido por momentos de felicidad y alegría que le hacen olvidar temporalmente su malestar y descontento.

Pero esta posibilidad de ser feliz se convierte en la meta de todo el mundo, meta que nunca podrá alcanzarse porque la felicidad es fugaz por naturaleza. Sin embargo, todos seguimos estableciendo esta fantasmal meta, porque la alternativa supone un reto excesivo para nosotros. La alternativa es sencillamente ser conscientes.

El establecer metas —lo cual significa intentar alejarnos de nuestra experiencia presente— es realmente un sustituto de la atención, del autoconocimiento. Aunque lleguemos a conocernos hasta cierto punto, no tendemos a seguir avanzando en ello porque sería demasiado amenazador. Siempre acabamos estableciendo metas en lugar de continuar siendo conscientes.

Para poner un ejemplo sencillo, supongamos que yo tengo un problema a causa de mi mal genio: me irrito, incluso me enojo, con bastante facilidad —una tontería puede hacerme estallar— y mi mal genio me complica la vida y posiblemente contribuya a que yo sea desdichado y los demás también. Y supongamos que un día me despierto decidiendo que ya basta, que ha llegado el momento de acabar con esa situación. ¿Qué es lo que hago? Me pongo una meta, la meta de ser jovial. Pienso: «Bien, heme aquí, sin duda con mi mal genio, pero a partir de ahora mi meta será ser dulce y amable, responder siempre con afabilidad y estar dispuesto a poner la otra mejilla».

Pero ¿qué es lo que realmente ocurre? Que siempre fracasamos. La intención, incluso el grado de autoconocimiento, es admirable. Pero al cabo de un tiempo nuestra decisión flaquea. Al vernos ante las mis-

mas viejas provocaciones de siempre, volvemos de nuevo a la misma vieja rutina, y probablemente echemos la culpa a la misma gente y a las mismas circunstancias externas de antes. ¿Y por qué es así? Cualquiera que haya empezado a reconocer que sus problemas, al menos hasta cierto punto, se los ha creado él mismo, reconocerá también que esto es lo que sucede. Pero ¿por qué ocurre?

La razón es que estamos tratando continuamente los síntomas en lugar de la enfermedad. Si intentamos alejarnos de nuestra infelicidad siendo sólo joviales, todavía no conocemos la causa fundamental de nuestro mal humor, y si no sabemos lo que desencadena una respuesta airada o una reacción violenta, no podemos esperar ser joviales.

Sea cual sea nuestro problema, nos ponemos automáticamente, casi de manera instintiva, la meta de ser felices para huir de nuestra infelicidad. Incluso aunque surja una ligera toma de conciencia o clara visión, no la mantenemos. Volvemos a fijarnos automáticamente una meta de un tipo o de otro en lugar de continuar siendo conscientes e intentar comprender en toda su profundidad por qué surge el problema. Ponernos metas es un reflejo automático para evitar desarrollar la consciencia y el autoconocimiento, en resumen, para huir de nosotros mismos.

¿Cómo podemos cambiar entonces la situación? Para empezar, necesitamos cambiar de actitud. En lugar de intentar huir de nosotros mismos, necesitamos empezar a reconocer la realidad de lo que somos. Necesitamos comprender, y no sólo intelectualmente, por qué somos lo que somos. Si estamos sufriendo, pues bien, no nos limitamos a comer chocolate. Necesitamos reconocer el hecho de que sufrimos y observar este sufrimiento más a fondo. O, como podría suceder, si somos felices necesitamos reconocerlo plenamente, comprenderlo cada vez más a fondo. En lugar de huir de ello sintiéndonos culpables o con alguna clase de embriaguez excitante, necesitamos comprender por qué, cuál es la verdadera naturaleza de aquella felicidad, de dónde viene en realidad. Y recuerdo de nuevo que esto no sólo requiere una comprensión intelectual, sino algo que esto debe ser profundísimo.

Para algunas personas esta clase de comprensión, esta clase de penetración o de clara visión, llega a través de la meditación. La meditación no consiste sólo en fijar la mente en un objeto, o darle vueltas a

una idea en la cabeza, sino que conlleva realmente, entre otras cosas, llegar al fundamento de la mente, iluminarla desde el fondo hasta arriba, por así decirlo. Consiste en exponernos a nosotros mismos los móviles que nos animan, las causas profundamente arraigadas de nuestros estados mentales, de nuestras experiencias, de nuestra alegría y de nuestro sufrimiento, etcétera. Así es como nuestra toma de conciencia crecerá realmente.

¿Pero adónde nos conduce todo esto? ¿Qué es lo que tiene que ver con el nirvana? Quizás parezca que nos hayamos alejado del tema, pero en realidad hemos estado preparando el terreno. Algunas cosas, si se abordan demasiado directamente, no llegan a comprenderse. Lo que ahora podemos hacer es adquirir una cierta perspectiva sobre cómo el nirvana se describe tradicionalmente, o más bien, sobre cómo nos afectan estas descripciones tradicionales.

Si, por ejemplo, he estado viviendo un periodo difícil y triste, y me siento desgraciado, pero un día cojo un libro en el que se afirma que el nirvana es la felicidad suprema, el gozo supremo ¿cuál será mi reacción? Lo más probable es que piense: «¡Dios mío! es justo lo que quería, tener dicha y felicidad». Convertiré el nirvana en mi meta. Y esto significa que de hecho convertiré la falta de consciencia en mi meta. Me estaré aferrando al nirvana —etiquetado como el supremo gozo— porque se adapta a mis necesidades y sentimientos subjetivos de aquel momento en particular. Por supuesto, esta clase de reacción no tiene nada que ver con ser budista, pero así es cómo muchos de nosotros abordamos el budismo y, de hecho, lo utilizamos de una forma bastante inconsciente y casi automática. Inconscientemente intentamos usar el nirvana para solucionar problemas que en realidad sólo pueden resolverse concienciándonos de ellos.

La infelicidad no puede disiparse intentando engañarnos a nosotros mismos pensando que somos felices, ni apartando nuestra desdicha para no verla. El primer paso es reconocer la realidad de nuestro estado: si en nuestra vida hay un trasfondo de infelicidad, debemos afrontarlo. No cabe duda de que es bueno ser alegre y positivo, pero no a expensas de engañarnos a nosotros mismos. Sólo tenemos que mirar los rostros de la gente que vemos en la ciudad para percibir las «marcas del hambre, marcas de sufrimiento»⁵⁴ que William Blake con-

templó en Londres hace doscientos años; sin embargo, poca gente admitiría ante sí misma que es desgraciada.

No podemos hacer ningún progreso hasta que no nos reconciliemos con nuestra experiencia real, hasta que no conozcamos nuestra infelicidad con todas sus idas y venidas, hasta que no aprendamos a vivir con ella, a estudiarla. En el fondo ¿qué es lo que la causa? ¿Cuál es su origen? Si intentamos huir de nuestra desdicha persiguiendo la meta de la felicidad, o incluso el nirvana, no llegaremos a ninguna parte. Es un error, al menos, presuponer la meta del nirvana de una forma demasiado rápida o inconsciente. Todo cuanto podemos hacer es intentar ver dentro de nosotros cada vez con mayor claridad y detalle qué es lo que nos hace infelices. Es el único modo de alcanzar el nirvana.

En este sentido el nirvana no puede verse en absoluto como una forma de escapar de la infelicidad. Es al esforzarnos demasiado por intentar escapar de ella como acabamos siendo desdichados. La clave real es la consciencia, el autoconocimiento. Un modo —paradójico, por cierto— de exponerlo sería decir que la meta del budismo consiste en ser total y enteramente conscientes a todos los niveles de nuestra necesidad de alcanzar un objetivo. Podemos decir también, yendo un poco más lejos, que el nirvana consiste en el total y completo conocimiento de por qué queremos alcanzar el nirvana. Si comprendemos completamente por qué queremos alcanzarlo, lo habremos alcanzado. Podemos ir más lejos aún. Incluso podemos decir que aquel que no es consciente necesita el nirvana, pero es incapaz de hacerse una verdadera idea de él. En cambio, aquel que es consciente, conoce con claridad su meta, pero no la necesita. Ésa es realmente la postura.

He aquí, pues, las desventajas básicas de las explicaciones convencionales acerca de que el nirvana es esto o aquello. Simplemente aceptamos o rechazamos este o aquel aspecto del nirvana según nuestras necesidades, en gran parte inconscientes. Si el impulso subyacente —y por tanto inconsciente— de nuestra existencia es buscar el placer, en tal caso nos descubriremos respondiendo a la idea del nirvana como el gozo supremo. En cambio, si estamos impulsados emocionalmente por una fundamental necesidad de conocer, comprender y ver lo que realmente ocurre, en tal caso casi automática-

mente nuestra meta será un estado de completa Iluminación. Y si nos sentimos oprimidos y limitados por la vida, si en nuestra infancia nos controlaron y encerraron, o si tenemos la sensación de que las elecciones adoptadas en la vida están restringidas por nuestras circunstancias particulares —por la pobreza, por estar atados a un trabajo o a una familia, o por tener que cuidar a algún familiar anciano— nos sentiremos entonces atraídos por la idea del nirvana como libertad y emancipación.

Así es como establecemos nuestras metas sin ser del todo conscientes de ello, basándonos en nuestros condicionamientos psicológicos o sociales, en lugar de comprender cada vez más *por qué* nos sentimos insatisfechos, *por qué* nos sentimos en cierto modo «a oscuras» o *por qué* nos sentimos atados. El nirvana se convierte simplemente en una proyección de nuestras necesidades mundanas.

De ahí que cuando consideremos el tema del nirvana, la meta del budismo, la pregunta que deberíamos formular no es «¿Qué es el nirvana?» sino «¿Por qué me siento interesado por el nirvana? ¿Por qué estoy leyendo este libro en lugar de otro, o en lugar de ver la televisión?». ¿Es por curiosidad, por deber, por vanidad o para ver cómo tratará Sangharákshita este espinoso tema? ¿O es por algo más profundo?

Ni siquiera estas preguntas nos resolverán el problema. Si es por curiosidad, ¿por qué sentimos entonces curiosidad por el nirvana? Si es por deber ¿hacia qué o hacia quién nos sentimos realmente obligados? Si es por vanidad ¿por qué queremos vanagloriarnos de esta manera en particular? ¿Qué se oculta bajo nuestro interés? Si estamos motivados por algo más profundo ¿de qué se trata?

Esta línea de preguntas puede parecer poco convencional u ortodoxa, y al planteárnoslas tal vez no aprendamos demasiado sobre budismo o nirvana en el sentido puramente objetivo e histórico. Pero aprenderemos muchísimo sobre lo que las ideas del budismo representan en realidad. Si seguimos esta línea en particular, intentando penetrar constantemente en las profundidades de nuestra propia mente, tal vez nos acerquemos más a la meta del nirvana.

A veces sólo hemos de cambiar radicalmente de actitud. En el caso del importante tema del nirvana, el enfoque abstracto y ontológico

sirve de muy poco. Debemos empezar examinando la relación que mantenemos con el nirvana a través de la idea que tenemos de él. Es mucho más probable que ello nos ayude a ser más conscientes y nos aproxime por tanto más al nirvana que cualquier cantidad de disquisiciones puramente metafísicas o psicológicas. Incluso puede prepararnos para algo más profundo e importante que el mismo nirvana: el misterio del vacío.

El misterio del vacío

El cristianismo primitivo no era una religión de dogmas sino de «misterios», e incluso las iglesias ortodoxas orientales todavía hablan de los misterios de la cristiandad. La Pascua, por ejemplo, una celebración de este tipo de misterios, conmemora, según la tradición y la creencia cristianas, la crucifixión y la resurrección de Cristo.

La mayoría de cristianos practicantes ortodoxos consideran ambos eventos en el mismo sentido literal. Creen que Cristo resucitó de la manera física e histórica en la que fue crucificado, y que posteriormente subió al cielo, con su carne, su sangre y sus huesos, y todo cuanto comporta. La mayoría de cristianos practicantes creen que su organismo psicofísico ascendió al cielo literal y físicamente, y que se sentó, se supone, sobre un asiento físico, a la diestra del Padre.

Los budistas naturalmente no lo creen así. Aunque la crucifixión pueda haber ocurrido en realidad, desde la perspectiva budista lo más seguro es que la resurrección y la ascensión sean sólo mitos. Lo cual no significa que no sean ciertos. Cuando digo que la resurrección e incluso la crucifixión son esencial o principalmente mitos, no quiero decir que no sean ciertos, sino que sea cual sea la verdad que encierran, más que científica o histórica, es espiritual.

Así pues, desde el punto de vista budista la crucifixión, la resurrección e incluso la festividad de la Pascua, representan un renacer

espiritual después de una muerte espiritual. Representan emerger triunfalmente a una nueva forma de ser, a una nueva forma de consciencia, dejando atrás la antigua. Incluso podría decirse que representan —en términos de budismo zen— experimentar la gran muerte antes de poder alcanzar la gran Iluminación.⁵⁵

La festividad de la Pascua es una festividad de origen pagano. Tiene lugar en la primavera, cuando los árboles están floreciendo y empezamos a oír el canto de los pájaros después de haber permanecido en silencio durante los largos meses invernales. El Venerable Bede afirma en su *Historia eclesiástica de los ingleses*, que la palabra «Pascua» procede de la palabra anglosajona *eostre*, y que ésta era el nombre de una diosa británica precristiana, una diosa de la fertilidad, es de suponer. Y por supuesto en la Biblia no hay nada que justifique los huevos de Pascua. El huevo, el huevo intacto —un símbolo universal de la vida, en especial de una nueva y renaciente vida. En un sentido más amplio es un símbolo de la resurrección que se encuentra prácticamente en todas las tradiciones religiosas.

Por ejemplo, en las pinturas de las tumbas etruscas del año 1000 a. e. c., los fallecidos son representados a menudo en las paredes de sus tumbas reclinados sobre los clásicos divanes y sosteniendo en sus manos extendidas un huevo, símbolo de su creencia de que la muerte no era el final, sino que iba seguida de una nueva vida. El mismo símbolo se encuentra en las fuentes literarias budistas. El Bodhisatva, aquel que se dedica plenamente a alcanzar la Iluminación en beneficio de los seres, es descrito por el Buda en las escrituras Mahayana como aquel que está en el proceso de salir de la cáscara de la ignorancia.

El misterio de la Pascua tiene pues significado para todos nosotros si somos sensibles a los numerosos matices de la festividad, aunque oficialmente se contemple aún la arcaica interpretación literal de sus mitos, lo cual impide que los budistas puedan celebrarla del mismo modo que los cristianos. La festividad de la Pascua es un misterio porque sus mitos no representan una doctrina, una filosofía o una dogma, sino una experiencia, algo en esencia incommunicable, un misterio. En su universalidad, es el mayor de los misterios cristianos.

El budismo también tiene sus misterios. Y quizás el mayor de ellos, el que representa la experiencia más absoluta y en esencia inco-

municable, sea el misterio del vacío o, en sánscrito, la *sunyata*. El «vacío» o la «vacuidad» o incluso la «nada», según la interpretación de Guenther, es una traducción exacta de la *sunyata*. Podría incluso traducirse como «cero»: en las lenguas indias modernas el cero es en un sentido matemático la *sunya*. Pero todas estas traducciones más o menos literales y filológicamente correctas pueden, en su mayor parte, malinterpretarse, como veremos más adelante.

La *sunyata* es un profundo misterio no sólo por ser una teoría abstrusa, una doctrina difícil o una pieza de la filosofía budista implicada en particular. Constituye un misterio porque no es en absoluto una teoría, una doctrina o una filosofía. Incluso podría decirse que no es solamente un misterio, sino «una incógnita envuelta en un misterio que está dentro de un enigma» (tomando prestada la famosa caracterización de Churchill de la política soviética). La *sunyata*, «vacío» o «vacuidad», es únicamente la palabra que usamos para etiquetar una experiencia —una experiencia espiritual, incluso trascendental— indescriptible. Es un misterio porque es incommunicable. Hablar de la *sunyata* como si fuera una doctrina, una teoría, una filosofía y nada más, es un catastrófico error, porque nos impide cualquier posibilidad de adquirir una mayor comprensión.

Existe, innegablemente, una doctrina de la *sunyata*, incluso una teoría o filosofía de la *sunyata*, pero debemos recordar que estas formulaciones intelectuales, como todas las demás de la tradición budista, existen simplemente con el propósito de establecer una comunicación entre los Iluminados (aquellos que han tenido la experiencia de la *sunyata*) y los no Iluminados (aquellos que no la han tenido). Es decir, representan en primer lugar, históricamente hablando, la comunicación de la experiencia del Buda a sus discípulos más inmediatos. Y además, al designar la verdad de la experiencia del Buda, todas ellas, desde sus distintos contextos, señalan el camino a través del cual podemos experimentar esa verdad. Todas estas llamadas doctrinas, todas estas formulaciones, no son más que los componentes de la «balsa», cuyo único propósito es ayudarnos a cruzar las aguas del nacimiento y de la muerte, el gran río de la existencia condicionada, para llevarnos a la orilla del nirvana. Aparte de esta función no tienen relevancia alguna. No son fines en sí mismos, sino medios que conducen a un fin.

Es algo que siempre debemos tener en cuenta al estudiar el budismo, en especial en una cultura como la nuestra que consume tanta información. Aprendamos lo que aprendamos sobre budismo, en particular sobre la «filosofía» de la sunyata, será siempre en esencia un misterio, algo que debe experimentarse en el propio misterio de nuestra personal vida espiritual.

Sin embargo, debe decirse que la sunyata, algo que es por excelencia una cuestión de experiencia, ha sido tema de un estudio literario budista extraordinariamente rico y profundo. En realidad, aquellas Escrituras dedicadas a la investigación de la sunyata, conocidas como los sutras de la Perfección de la Sabiduría, probablemente representan en conjunto el corpus más importante de la literatura canónica Mahayana.

En total hay treinta y tantos sutras de la Perfección de la Sabiduría; algunos se componen de varios volúmenes, en cambio otros son muy breves. El más famoso de todos es el *Sutra del Diamante* o *Vajracchedhika Sutra*, y el *Sutra del Corazón* o *Hridaya*, ambos son muy cortos y se recitan a diario en los monasterios zen del Japón y también con frecuencia en los monasterios tibetanos.⁵⁶

Pero todos estos sutras, ya sean famosos o poco conocidos, tratan básicamente sobre un tema: la sunyata, el vacío, la vacuidad. Además, todos lo tratan básicamente del mismo modo: no de manera lógica ni metafísica, sino como una experiencia espiritual directa. La mayoría de estos textos se presentan, al igual que los demás sutras, en forma de sermones ofrecidos por el Buda, que expresan las profundidades de su propia experiencia trascendental.

Se denominan sutras de la Perfección de la Sabiduría porque es mediante la facultad espiritual de la Perfección de la Sabiduría, o de la *prajña*, como es percibida (o más bien intuita) la verdad de la sunyata. O, para explicarlo de una manera más correcta (es decir, menos dualista) la *prajña*, la Perfección de la Sabiduría, representa el polo subjetivo, y la sunyata el polo objetivo, de lo que es esencialmente la misma experiencia no-dual.

Sin embargo, sería un error imaginar que, como estamos hablando de «una experiencia», se trata de algo sencillo o único, puesto que aquello que llamamos sunyata se compone de una inmensa gama de

experiencias. Cualquier monje tibetano debe ser capaz de recitar de un tirón los nombres de no menos de treinta y dos clases de sunyata, y se espera además que las estudie.

Y no sólo los monjes, como aprendí de un amigo mío de Kalimpong (una ciudad en las estribaciones del Himalaya en la que viví durante los años cincuenta). Este señor había sido en el pasado el gobernador de una región de Gyantse, en el Tíbet, y estaba casado con la princesa Pema Tsedeun, primogénita del Maharajá de Sikkim. Y recuerdo que en cierta ocasión ella dijo jovialmente: «Cuando vivimos en Lhasa mi esposo nunca para en casa. Siempre está en los monasterios hablando de budismo con los lamas. Apenas le veo». Intrigado, le pregunté: «A ver ¿de qué te gusta tanto hablar con los lamas?». Se quedó pensativo unos momentos y después dijo: «Bueno, normalmente, después de haber resuelto esto y aquello, lo que realmente nos gusta hacer, y a veces nos ocupa toda la noche, es hablar sobre las treinta y dos clases de vacío». (O sea que ya sabemos dónde encontrar en Lhasa a un esposo que pasa toda la noche fuera de casa.)

Sin embargo, para empezar es probablemente bastante razonable limitarnos a estudiar cuatro —las principales y más importantes— de las treinta y dos clases de sunyata. No se trata de cuatro clases distintas como si fueran cuatro tipos de coles o de narcisos, sino que representan cuatro etapas sucesivas en nuestra experiencia del misterio del vacío, cuatro precisas explicaciones de una continua experiencia de la realidad que va profundizándose cada vez más.⁵⁷

La vacuidad de lo condicionado

Ésta es la primera de las cuatro sunyatas: *samskrita-sunyata*, literalmente la «vacuidad de lo condicionado». Para comprenderla debemos apreciar la distinción básica budista entre la realidad condicionada (la que depende de causas y condiciones) y la realidad Incondicionada (la que no depende de ellas). Como ya sabemos, la realidad condicionada es la existencia en esta tierra, y puede reconocerse por tres características fundamentales: es insatisfactoria, impermanente, y carente de una individualidad o un yo inmutable.

En cambio, la realidad Incondicionada (es decir, el nirvana) tiene las características opuestas, aunque no sean las que habíamos imaginado. La primera de ellas es bastante sencilla: la realidad Incondicionada es sumamente gozosa. La segunda, por supuesto, es que la realidad Incondicionada es eterna —aunque esta característica deba comprenderse no en el sentido de perdurar eternamente en el tiempo, sino de trascenderlo—. En cuanto a la tercera, si lo condicionado carece de yo, en tal caso lo Incondicionado debería, naturalmente, caracterizarse por tener un yo. Pero en este punto hay algunas diferencias entre las escuelas budistas, aunque sólo se trate, en gran parte, de una diferencia en la terminología.

Los theravadins, por ejemplo, afirman que no sólo lo condicionado carece de yo, sino que lo Incondicionado, el nirvana, también. Esta ausencia de yo no es obviamente la misma en ambos casos, pero la distinción no siempre queda clara. Algunas de las escuelas Mahayana incluso hablan de lo Incondicionado en términos de la yoidad —como *maha-atma*, el «gran yo»,⁵⁸ o en la tradición zen, como el yo «verdadero» o «real».

Los theravadins normalmente se oponen enérgicamente a este proceder, y en parte tienen razón. Considerar el yo hipostáticamente encierra un gran y verdadero peligro, cuando por fin queremos librarnos por completo de cualquier sentido de un yo separado. Incluso aunque en un sentido sea bastante razonable hablar de un yo más elevado o importante, al menos poéticamente, siempre hay el peligro de que en lugar de pretender abandonar el sentido del yo, nos limitemos a sustituir un yo por otro reemplazando un ego en comparación más burdo por otro más sutil y refinado.

Al mismo tiempo es importante tener en cuenta que todas las afirmaciones positivas sobre el nirvana son forzosamente análogas: ninguna debe tomarse literalmente. Podemos hablar del nirvana como el «gozo supremo», *nirvanam paramam sukkham*,⁵⁹ pero no se trata del gozo como nosotros lo entendemos, ni puede captarse tampoco haciendo volar la imaginación. Ni siquiera si multiplicásemos el gozo al que estamos acostumbrados por cien o por mil podríamos hacernos una remota idea de lo que el gozo del nirvana es realmente. El término «gozo» se usa aquí analógicamente.

Asimismo debería ser posible usar la palabra «yo» de la misma forma, y es lo que los mahayanistas hacen. Pero no muy a menudo, y cuando lo hacen, es con una gran cautela. Tienen además cierta autoridad canónica para hacerlo. En varios sutras Mahayana puede verse que el Buda habla del nirvana como del «gran yo» —por ejemplo, en el *Sutra del Mahaparinirvana* (que no debe confundirse con el *Mahaparinibbana Sutta* del Canon pali).⁶⁰ Pero, en realidad, el término *maha-atma* puede también encontrarse en el Canon pali. Se ha localizado en una estrofa del *Angúttara-Nikaya*, la colección de «textos graduales», en los cuales (*maha-atta*, en su forma pali) se usa en un sentido bastante favorable, de nuevo como una clase de designación provisional aplicada al nirvana.

Naturalmente los Tantras van incluso más lejos que el Mahayana: no sólo el «gran yo», sino la «gran pasión» y la «gran cólera» aparecen como sinónimos de Iluminación. Esto debe comprenderse en un sentido más bien esotérico, ya que dichos términos se emplean dentro de un marco o contexto tradicional obligatorio, en el que pueden ser positivamente eficaces en lugar de peligrosos. Pero en Occidente, donde aún no se ha establecido una firme tradición, hay el riesgo de que estos usos puedan dar pie a malinterpretaciones.

Eso es todo en cuanto a la polémica cuestión del *anatman* o el *sin-yo* como una característica de la existencia condicionada, y como otra clase distinta de característica del nirvana. Pero podemos ahora empezar a ver a qué equivale la vacuidad de lo condicionado. La vida tal como la conocemos, la realidad condicionada, está vacía de lo Incondicionado y de sus atributos. El gozo supremo, la permanencia y la verdadera yoidad no se encuentran en este mundo, y si deseamos estas cosas debemos buscarlas más allá de él, en una dimensión más elevada de la realidad. La «vacuidad de lo condicionado» yace en el hecho de que está desprovisto de lo Incondicionado.

La vacuidad de lo Incondicionado

Si lo condicionado carece de lo Incondicionado ¿de qué carece lo Incondicionado? Bien, es muy obvio: lo Incondicionado carece de

lo condicionado. En lo Incondicionado, en el nirvana, no hay sufrimiento, impermanencia ni una falsa yoidad, carece de estas cosas. Ésta es la segunda de las cuatro sunyatas: *asamskrita-sunyata*, la «vacuidad de lo Incondicionado», que consiste en el hecho de que está vacío de lo condicionado.

Lo Incondicionado es también «lo trascendental». No es una expresión ideal, pero sirve más o menos para designar correctamente la palabra sánscrita y pali *lokuttara*. *Loka* significa «mundo» y *uttara* «más elevado» o «más allá», de ahí que lo trascendental sea simplemente lo que está por encima, o más allá, del mundo. No se halla por encima o más allá en ningún sentido espacial, sino en el sentido de que no está condicionado. Está más allá de cualquier sufrimiento, más allá de la transitoriedad, más allá del sentido del yo (al menos más allá de un falso sentido del yo). Está por encima y más allá de cualquier cosa que podamos pensar, de cualquier cosa que podamos imaginar o empezar a concebir. Al contemplarlo, la mente se paraliza y fracasa. Casi es como si hubiera ante nosotros solamente un gran espacio vacío, una plenitud ilimitada e inaprehensible.

Esto es lo Incondicionado, la realidad trascendental, la meta de la vida espiritual, de la *ariyaparyesana*, la «noble búsqueda» de lo condicionado por lo Incondicionado. Y, sin duda, no podemos ir más allá, ni más alto, ni por encima o más lejos de ello. Bueno, según algunas escuelas budistas, no se puede. Las escuelas que pertenecen al llamado Hinayana clásico —el Sarvastivada— tienen la idea de dos realidades que se excluyen mutuamente, lo condicionado y lo Incondicionado, una diferenciación que nos ofrece a la mayoría, por no decir prácticamente a todos, una base bastante adecuada para nuestra vida espiritual. Pero el Mahayana, en los textos de la Perfección de la Sabiduría, va todavía más lejos.

El gran vacío

Ésta es la tercera sunyata: *maha-sunyata*. Es la vacuidad de la propia distinción entre lo condicionado y lo Incondicionado, entre el mundo y lo trascendental, el samsara y el nirvana. En esta etapa experimen-

tamos y comprendemos que la distinción sobre la que toda nuestra vida espiritual se ha basado hasta ahora no es más, a fin de cuentas, que una obra, una creación de la mente. Sólo es un concepto, una distinción conceptual que no es real. Todas las cosas, lo condicionado y lo Incondicionado, son la *sunyata* por igual. Son la misma vacuidad, el mismo vacío, la misma *gran sunyata*. Esta *maha-sunyata* contiene en sí misma todos los opuestos, todas las distinciones de cualquier tipo.

Según las enseñanzas de la Perfección de la Sabiduría todas las cosas, sean grandes o pequeñas, elevadas o bajas, puras o impuras, iluminadas o no iluminadas, y todos los seres, constituyen la misma única, inefable y absoluta realidad, en la que no hay ningún tipo de distinción. No es que las distinciones sean eliminadas o destruidas, sino que son provisionales, no son finales o últimas. Por tanto, esta enseñanza tiene un punto de vista muy elevado, no constituye en absoluto nuestro punto de vista. Pero nos muestra en qué puede éste finalmente llegar a convertirse.

La vacuidad de la vacuidad

Sunyata-sunyata, la vacuidad de la vacuidad, es el nivel de vacuidad final y, en cierto modo, el más importante. Nos recuerda que la vacuidad es a fin de cuentas sólo un concepto en vigor. No sólo lo condicionado y lo Incondicionado están vacíos, sino que incluso la Vacuidad absoluta, el Gran Vacío, están en sí mismos vacíos. Pero no es una doctrina o un dogma supremo al que debamos aferrarnos al final, sino que también debe abandonarse.

Según Nagaryuna, el gran dialectólogo de la escuela Mádhyamaka, toda la enseñanza —o más bien experiencia— de la *sunyata* tiene la finalidad de ser una medicina para curar los posibles apegos, ya sean a lo condicionado o a lo Incondicionado. Su objetivo es curar cualquier forma de apego al yo, desde el más burdo al más sutil, ya sea al pequeño yo o al gran yo. Pero dice que si entonces nos apegamos a la propia *sunyata* estaremos contaminando la medicina que debería curarnos. Si la propia medicina se torna veneno, nuestro caso no tendrá esperanza alguna.

Así que debemos andarnos con mucho tiento. Nagaryuna llega incluso a decir: «Es mejor apegarse a un yo tan grande como el monte Sumeru, que a la idea de la sunyata».⁶¹ Si nos apegamos a la idea de un yo, siempre podemos curarnos con la medicina de la sunyata, pero si nos apegamos a la propia sunyata, no habrá medicina alguna que pueda curarnos. Y cuando empezamos a considerar la sunyata como un dogma, doctrina o concepto, o incluso como una experiencia, empezamos a arraigarnos, a apegarnos a ella. Por consiguiente, debemos andarnos con pies de plomo.

La vacuidad está más allá incluso de la vacuidad. La vacuidad no puede ni siquiera expresarse en términos de vacuidad. Ésta es la vacuidad de la vacuidad, la *sunyata-sunyata*. Al final la manera más apropiada de describir la cuarta clase de sunyata es ofrecer largas y elaboradas explicaciones, comentarios y subcomentarios, y acabar no diciendo nada. Podemos ser tan elocuentes y perspicaces como queramos, pero la sunyata siempre seguirá siendo en el fondo un misterio, incluso el mayor de todos, según las enseñanzas del Buda. No puede explicarse ni siquiera describirse.

La idea de escribir un breve y brillante capítulo sobre el tema, o de ofrecer una conferencia buena y completa acerca de ello es, en verdad, bastante ridícula. Lo máximo que podemos ofrecer son distintas pistas, pequeñas sugerencias, y limitarnos a señalar su dirección general como alguien apuntaría a la luna con el dedo. Y si nos aseguramos de no confundir el dedo con la luna, si no tomamos esas pistas y sugerencias demasiado literalmente, en tal caso algunas pueden ayudarnos a alcanzar la verdadera experiencia de la sunyata, que confina con la experiencia de la suprema Iluminación.

De este modo desarrollamos la experiencia de la sunyata hasta el punto en el que las palabras ya no nos sirven de nada. Empezamos con nuestra experiencia de la vacuidad del mundo, que consiste en el profundo descubrimiento de que lo mundano, el mundo tal como lo conocemos, no contiene nada, literalmente nada —*repito, nada*— que sea de máximo interés o de auténtico valor.

Como este mundo está vacío, dirigimos nuestra atención a lo trascendental, a lo Incondicionado. Empezamos a quedar absortos en ello (por así decirlo) y descubrimos con gran placer que está exento

de todo lo mundano. Lo que encontrábamos en el mundo, aquí no lo encontramos. En el mundo había sufrimiento; aquí sólo hay gozo supremo. En el mundo había impermanencia; aquí sólo encontramos eternidad. En el mundo no había un verdadero yo individual; aquí, al desprendernos del yo, encontramos nuestra verdadera individualidad.

Al final nos quedamos tan absortos en lo Incondicionado que lo olvidamos todo sobre lo condicionado. Y después nos quedamos tan absortos en lo Incondicionado que lo olvidamos todo sobre lo Incondicionado. Y al haber olvidado lo condicionado y lo Incondicionado, perdemos cualquier sentido de distinción entre lo condicionado y lo Incondicionado, lo mundano y lo trascendental. Y después de ello (aunque en esta percepción de la naturaleza de la realidad no haya naturalmente tal distinción como un «antes» y un «después») alcanzamos un estado (aunque no exista en absoluto un «estado») que sólo puede expresarse y comunicarse con el silencio. En este silencio experimentamos el misterio del vacío.

SEGUNDA PARTE

EL SENDERO

La atracción gravitacional y el punto sin retorno

El último de los patriarcas indios, según la escuela zen, fue Bodhidharma, el padre fundador del ch'an o zen en China. Y cuando fue a China parece ser que ya era famoso. En aquella época —estamos hablando del siglo V o VI de nuestra era— grandes eruditos y sabios indios viajaban de vez en cuando de la India, donde el budismo surgió, a la China, donde justo empezaba a arraigar, y la gente estaba interesada en conocerles para aprender algo sobre el budismo. Y por lo visto el emperador de China de aquella época era un budista bastante ferviente, aunque en un sentido más bien convencional, es decir, construía y donaba monasterios, permitía a los monjes ordenarse (porque en aquellos tiempos si alguien quería ingresar en la Orden necesitaba el permiso imperial) y, por lo general, se dedicaba a las formas exteriores del budismo.

Así que cuando el emperador se enteró de que Bodhidharma, el gran sabio indio, acababa de llegar a China, estaba ansioso por conocerle y hablar con él. Le enviaron sin tardanza una invitación, y poco después Bodhidharma descubrió que le conducían al palacio ante la presencia del emperador. Al parecer el emperador fue directamente al grano. Como tenía una mentalidad más bien intelectual y una buena formación en filosofía budista, dijo a Bodhidharma: «Dime en pocas palabras el principio fundamental del budismo, aquello sobre lo que

todo lo demás se basa, de lo que todo lo demás procede». Y después se puso cómodo y esperó oír lo que el gran sabio le diría.

Bodhidharma respondió en voz baja con gran serenidad: «Es bastante sencillo». No dijo: «Al ser esto, se convierte en aquello», aunque como ya hemos visto, podía ser una respuesta a la pregunta. En lugar de ello le recitó una *gatha* o «estrofa» en pali del *Dhammapada*:

sabbapapassa akaranam
kusalassa upasampada
sachittapariyodapanam
etam buddhana sasanam

que significa «La abstención de cualquier mal, hacer el bien y la purificación del corazón, ésas son las enseñanzas de los Budas». ⁶²

Cuando el emperador lo oyó no pudo ocultar su decepción. «¿Eso es todo?» preguntó. Y Bodhidharma replicó con absoluta naturalidad: «Sí, su majestad, eso es todo». Pero el emperador no podía creérselo. Dijo: «¿Estás seguro? ¿Solamente evitar el mal, aprender a hacer el bien y purificar el corazón, eso es todo el budismo que hay?» Y Bodhidharma respondió: «No hay en verdad nada más». Así que el emperador, que al parecer había esperado alguna abstrusa disquisición sobre filosofía budista, dijo: «Pero incluso un niño de tres años podría comprenderlo». Bodhidharma respondió: «Es cierto. Incluso un niño de tres años podría comprenderlo. Pero ni siquiera un anciano de ochenta puede ponerlo en práctica».

Y ésta es la diferencia, el grado de desproporción, por así decirlo, que existe entre la teoría y la práctica del budismo. La teoría es una cosa y la práctica, otra. La mayoría de estudiantes de budismo, en especial en los países occidentales, son, debo decirlo, más bien como el emperador. Cuando han de poner en práctica algo en apariencia sencillo, suelen decir o al menos piensan para sus adentros: «¿Eso es todo?». Quieren una larga, erudita y elaborada conferencia, algo a lo que poder hincar el diente intelectualmente, discutir con sus amigos y cosas por el estilo.

Como es natural, la tradición budista ha ideado descripciones mucho más detalladas sobre el sendero de la práctica budista que la es-

cueta explicación que Bodhidharma ofreció al emperador. En esta parte del libro se estudiará el Dharma como un sendero o enseñanza: los doce eslabones del sendero en espiral; el Noble Óctuple Sendero; los siete factores de la Iluminación; las siete etapas de la purificación; la expresión más sencilla del sendero, el Triple Sendero; y las seis perfecciones del Bodhisatva. Aunque en cada caso el énfasis aplicado sea distinto, son en realidad distintas formas de describir lo mismo: el sendero de la Iluminación. Pero sea cual sea el que intentemos practicar, tarde o temprano —y normalmente temprano— toparemos con el problema que Bodhidharma señaló con tanta presteza. La teoría no supone ningún problema, pero ¿por qué no podemos ponerla en práctica? ¿Qué es lo que obstaculiza nuestros esfuerzos? ¿Por qué es tan difícil hacer algo que suena tan sencillo? Quizás valga la pena dedicar un poco de tiempo a esta cuestión antes de embarcarnos en el propio sendero.

Hay varias formas de abordarla. Puede decirse, por ejemplo, como ya he dicho anteriormente, que el problema principal de la vida espiritual es encontrar equivalentes emocionales para nuestra comprensión intelectual.⁶³ Pero se puede también pensar en términos de la relación existente entre lo condicionado y lo Incondicionado.

El símbolo budista más conocido de la existencia condicionada es la Rueda de la Vida tibetana. Podría decirse que constituye una imagen de la naturaleza de la vida, incluso un espejo en el que podemos contemplarnos. Ya hemos visto el círculo exterior de la Rueda, que describe los doce eslabones de la coproducción condicionada. El siguiente círculo se divide en seis secciones, que representan los seis planos de la existencia condicionada. En la terminología tradicional, casi mitológica, son los planos de los dioses; de los asuras o titanes; de los seres humanos; de los animales; de los espíritus famélicos; y de los seres que están en estado de sufrimiento. Dentro de este círculo hay otro, dividido en dos mitades, una está a oscuras y la otra, iluminada. En la mitad iluminada se representan personas con expresiones felices que parecen elevarse hacia el reino de los dioses, mientras que en la mitad sumida en la oscuridad hay gente cayendo desdichadamente al reino infernal. Y en el centro de la Rueda, haciéndola girar constantemente, hay tres figuras de animales —un gallo, una serpiente y un cer-

do— que representan las tres ponzoñas raíz: el deseo, la aversión y la ignorancia.

Esto es lo que el budismo llama *samsara*, la esfera de la existencia condicionada. Lo Incondicionado a veces se considera también como una esfera, llamada el *Dharmadhatu*. Aquí *Dharma* significa «verdad última» o «realidad última», y *dhatu* significa algo como «esfera en la que actúa». El Mandala de los Cinco Budas de la tradición Mahayana podría decirse que es una representación del *Dharmadhatu*.⁶⁴ Varias tradiciones budistas hablan también de lo que se denomina el *Buda-kshetra*. *Kshetra* significa «campo», de modo que *Buda-kshetra* significa «Campo del Buda», y se refiere al área en la que actúa la influencia espiritual, el poder espiritual si así se prefiere, de un Buda en particular. Esta influencia a menudo se indica, en especial en la tradición tibetana, como su *adhithana*, una palabra intraducible, pero que puede interpretarse libremente como «gracia». La Tierra Pura de la tradición japonesa es también un símbolo del *Dharmadhatu*, siendo aquella área en la que la luz infinita y la vida eterna del Buda Amita-ba son la influencia dominante.

Así pues, tenemos dos esferas, cada una gobernada por sus propias fuerzas: el *samsara*, impulsado por las fuerzas de la codicia, el odio y la ignorancia, y el *Dharmadhatu*, donde la influencia, el *adhithana*, del Buda es la fuerza predominante. Podemos extender esta analogía diciendo que, al igual que la Tierra, el sol y otros cuerpos celestes tienen su propio campo gravitacional, su área, a la que atraerán a cualquier cuerpo más pequeño, la esfera de la existencia condicionada y la esfera de lo Incondicionado ejercen cada una su atracción gravitacional. Podría decirse que el sendero espiritual es el viaje de una esfera a la otra, un viaje, quizás, de la Tierra al sol. Ésta es una respuesta a la pregunta del emperador. El sendero espiritual es difícil de seguir porque, mientras nos sentimos atraídos hacia la Iluminación, hacia el sol, nos retiene al mismo tiempo la fuerza de la gravedad que nos ata a la Tierra. Seguro que habrá conflicto.

Podemos ver nuestro movimiento hacia la Iluminación dividido en tres etapas: una etapa en la que estamos aún en gran parte dentro del campo gravitacional del *samsara*, de la existencia condicionada; otra etapa media, en la que estamos sometidos a la intensa atracción

de ambas esferas; y una etapa final, en la que nos hemos liberado de la atracción del samsara y estamos sujetos únicamente a la influencia cada vez más potente del Dharmadhatu, de la Iluminación. Podría decirse que estas tres etapas corresponden a las tres etapas del Triple Sendero, la exposición más sencilla del Dharma como sendero: la moralidad o ética, la meditación y la sabiduría.⁶⁵ Veremos cada una de estas tres etapas con más detalle en los siguientes capítulos; aquí sólo haré una breve introducción.

La moralidad

La primera es la «moralidad», aunque antes de seguir debo decir que en el budismo no existe tal palabra. Los budistas de Oriente no hablan sobre la conducta, sino sobre la acción correcta. Las acciones correctas son modos de actuar que expresan estados mentales correctos, es decir, estados mentales libres de las formas más burdas de vehemente deseo, aversión e ignorancia y que, por tanto, no nos dañan a nosotros mismos ni a los demás; lo cual puede incluso, en alguna ocasión, beneficiar a las otras personas. La moralidad en este sentido tiene una importancia fundamental en el budismo.

Al mismo tiempo, su valor se considera totalmente limitado. Una acción correcta sin duda prepara el camino para la experiencia de la etapa de la meditación. Pero, y el budismo insiste en ello una y otra vez, la acción correcta en sí misma, incluso los estados mentales correctos en sí mismos, no pueden conducirnos directamente a la experiencia de lo Incondicionado. Según la visión budista, la moralidad es más bien como la plataforma de lanzamiento de un cohete. No podemos lanzarlo sin ella, pero una vez lanzado, una vez el cohete cruza la estratosfera, la plataforma de lanzamiento se queda atrás, en la Tierra; no vuela hacia las estrellas. Del mismo modo, la moralidad no es idéntica a la vida espiritual. Sólo forma parte de ella, sólo es un medio que conduce a un fin, siendo el fin inmediato la meditación, y el fin último la sabiduría o incluso alcanzar lo Incondicionado.

Debe también mencionarse que el budismo distingue claramente dos clases de moralidad: la «moralidad natural» y la «moralidad

convencional».⁶⁶ La moralidad natural consiste en acciones que expresan estados mentales correctos, mientras que la moralidad convencional es simplemente una cuestión de costumbres u opiniones locales y carece de un verdadero significado moral. La primera etapa del sendero espiritual no tiene que ver, naturalmente, con la moralidad convencional sino con la moralidad natural. Podría decirse que la moralidad en este sentido corresponde a la mitad iluminada del segundo círculo de la Rueda de la Vida, que nos ayuda a alejarnos de la periferia del campo gravitacional de lo condicionado. Pero aquel segmento iluminado está aún dentro del campo gravitacional. La acción correcta por sí sola no es suficiente para sacarnos de la Rueda de la Vida.

Por desgracia, esta clase de enseñanza ha llevado a enormes malentendidos. La gente cree a veces que el Buda enseñó un sendero exclusivamente para el interés personal; y si pensamos en estas líneas, parece como si la acción correcta se recomendara sólo como un medio para conseguir los propios fines, que se espera que uno se comporte con bondad y generosidad hacia los demás únicamente para aumentar su propias oportunidades espirituales. Fue la etapa del budismo Mahayana la que nos aclaró inequívocamente de una vez por todas, si es que había algún lugar para la duda, que no puede haber tal cosa como el propio desarrollo sin ocuparnos ni preocuparnos por el bienestar y el desarrollo de los demás. Ni siquiera buscamos la iluminación únicamente para nuestra salvación individual, sino en beneficio de todos los seres. La enseñanza Mahayana conocida como el Ideal del Bodhisatva se preocupa especialmente en señalarlo (lo veremos en el capítulo 13).

La meditación

La segunda etapa del Triple Sendero se llama normalmente «meditación». La palabra meditación se usa, incluso se desvirtúa, en toda clase de formas, pero hablando con propiedad tiene tres significados, que corresponden a tres niveles cada vez más elevados de experiencia espiritual. Para empezar, hay la meditación en el sentido de concentración de la mente, de retirar la atención del mundo exterior. Ya no ves

nada, bueno, tus ojos están cerrados. Pero tampoco oyes nada, ni saboreas ni hueles nada. Ni siquiera sientes el cojín de meditación sobre el que estás sentado o la ropa que llevas. Tu atención se retira de los sentidos y, por tanto, también de los correspondientes objetos de los sentidos, y te centras en tu interior. Ninguna de tus energías psicofísicas se mantienen desperdigadas ni dispersas, sino reunidas, centradas en un punto, vibrando incluso, en un punto.

A continuación viene lo que quizás podríamos llamar la «meditación correcta». La atención se ha retirado de los sentidos, del mundo exterior. Las energías se han concentrado en el interior, unificado e integrado. En esta segunda etapa, las energías empiezan a subir, y hay una gradual elevación de todo el nivel de la conciencia, del ser. Nos elevamos, fuera del cuerpo físico ordinario, fuera del universo ordinario, físico y material que conocemos. Ascendemos en nuestra experiencia interior a estados o etapas cada vez más elevados de «superconciencia».

A medida que vamos adquiriendo más y más concentración, serenidad y elevado gozo, el mundo se vuelve cada vez más distante. Incluso la actividad mental desaparece, hasta que sólo queda la quietud y el silencio, en el que empezamos a ver con la vista interior y a oír con el oído interior. Estas etapas de superconciencia se conocen en el budismo como los cuatro estados de *dhyana*. La «meditación correcta», pues, no sólo consiste en la unificación de nuestras energías psicofísicas, sino en elevarlas a niveles de conciencia y del ser incluso más elevados, para vivir en un mundo distinto e incluso ser una persona distinta, al menos hasta cierto punto.

Y, por último, surge la meditación en el sentido más elevado: la contemplación, dirigir ese estado de ser unificado y elevado hacia la dirección de lo Incondicionado, de la propia realidad. Lo vemos, o al menos lo entrevemos, y empezamos a movernos, a fluir y a gravitar hacia ello. Nuestra conciencia unificada y elevada empieza a entrar en contacto con las mismas profundidades y alturas de la existencia, del ser y de la conciencia.

La meditación como segunda etapa del Triple Sendero consiste en lo que he llamado «concentración» y «meditación correcta»; no incluye la contemplación, que, aunque normalmente se practique en el

contexto de la meditación, pertenece en realidad a la tercera etapa del sendero, la etapa de la sabiduría. La meditación es la etapa intermedia del sendero espiritual, en la que actúan ambas fuerzas gravitacionales: la fuerza de lo condicionado y la fuerza de lo Incondicionado. Podría decirse que este factor explicaría dos cosas:

La primera, la facilidad con la que a veces caemos de las alturas de la meditación a las profundidades del mundo. La mayoría de la gente que practica la meditación ha tenido esta experiencia en algún u otro momento. Gozamos de lo que parece ser una meditación realmente bella. Podemos empezar a pensar que estamos de veras yendo a alguna parte, incluso que al final lo hemos conseguido, hablando espiritualmente. Después de todo este esfuerzo, hemos llegado hasta ahí, estamos entre esas bellas experiencias que flotan a nuestro alrededor como un montón de nubes rosas y azules. Pensamos: «Es maravilloso, lo voy a sentir durante toda mi vida, para siempre. Heme aquí, flotando entre esas nubes, eternamente. No voy a tener nunca más ningún problema, ninguna preocupación. Al final he llegado adonde me proponía».

¿Pero qué ocurre? Al cabo de pocos minutos —no horas, ni días ni semanas, sino minutos— nos sentimos abrumados por lo que puede solamente describirse como unos estados mentales extremadamente incorrectos. No sólo esto, sino que descubrimos que incluso actuamos de acuerdo a ellos pocos minutos después de haber estado flotando tan gozosamente entre esas bellas nubes. Así pues, oscilamos entre las alturas y las profundidades. A veces estamos allí arriba con los dioses, por así decirlo, pensando: «Me gustaría dedicar toda la vida a la meditación» y, al minuto siguiente, caemos a las profundidades.

Cuando esto ocurre es natural preguntarse si la meditación vale realmente la pena. Se nos puede perdonar por pensar: «Hago todo este esfuerzo, extendiendo mis alas y vuelo hasta ahí durante un rato... después parece que las alas de algún modo fallasen y ¡me estrello! Me descubro de vuelta a la tierra, quizás con algunas plumas rotas. ¿Merece la pena? Si pudiera elevarme y permanecer ahí arriba quizás valdría la pena; pero volar para después caer de nuevo es muy descorazonador». Empezamos a preguntarnos incluso si el progreso espiritual es posible. ¿Nos estaremos acaso engañando? ¿Vamos a estar rebotando de las alturas a las profundidades para siempre?

No necesariamente. Todos estos problemas se deben a la atracción gravitacional de lo condicionado, de la cual podemos liberarnos en la tercera etapa del sendero. Pero hasta entonces, podemos caer en cualquier momento, de cualquier altura, al margen del tiempo que dediquemos a meditar. Lo mismo da que hayamos estado ahí arriba un par de horas o una semana entera. No hay ninguna diferencia, caemos con la misma facilidad.

En la India hay muchas historias sobre este tipo de situación, normalmente son relatos sobre los risi indios. Nos cuentan que hace miles de años el Risi Fulanito de Tal se fue al Himalaya y dedicó miles de años a meditar: meditando en cuevas, en lo profundo del bosque, en ermitas, en cumbres nevadas y olvidando todo lo demás. Hay toda clase de maravillosas historias sobre cómo la barba de un risi creció kilómetros y kilómetros y se extendió por todo el campo, y cómo otro risi era tan indiferente a lo que sucedía a su alrededor que siguió meditando a pesar de que llegó una colonia de hormigas y construyó un gran hormiguero sobre él.

Pero, claro está, finalmente cualquier risi ha de concluir su meditación, o al menos así lo decide. ¿Y qué ocurre entonces? Cada vez es la misma historia. Tan pronto el risi emerge de su meditación, baja de las montañas, o sale del bosque, se encuentra con una ninfa, una doncella celestial y, al cabo de pocos minutos, a pesar de los miles de años de meditación, sucumbe a la tentación y se descubre de nuevo donde había empezado.

¿Qué es lo que estas historias significan? Todas transmiten lo mismo. Que la meditación no basta, al menos en lo concerniente a la vida espiritual. Sólo puede llevarte hasta cierto punto. Pero aunque no baste, es al mismo tiempo indispensable. Constituye la base para desarrollar la sabiduría, al igual que la acción correcta es la base para desarrollar la meditación. Si la moralidad es la plataforma de lanzamiento del cohete, puede decirse que la meditación es el cohete que recorre la primera etapa, y al llegar a cierta altura, saldrá de él otra parte del cohete que recorrerá la segunda etapa. Esta parte del cohete es naturalmente la sabiduría.

La meditación es pues indispensable porque sólo a través de ella podemos alcanzar la sabiduría. Debemos llegar a un cierto nivel de ex-

perencia meditativa y mantenernos en él, si podemos, al menos durante un cierto tiempo, e intentar después desarrollar la sabiduría. Una vez desarrollada, ya no correremos ningún peligro, ya no estaremos a merced de la atracción gravitacional de lo condicionado.

Ésta es, pues, una de las razones por las que en la etapa de la meditación actúan ambas fuerzas gravitacionales. Otra es que si meditamos con éxito durante cierto tiempo, a veces sentimos como si cayésemos en unas profundidades insondables, o como si fuésemos arrastrados por una fuerte corriente que fluye intensa y poderosamente dentro y más allá de nosotros. En estos momentos usualmente lo que estamos experimentando, aunque de manera confusa, y sin que siempre lo sepamos, es la atracción gravitacional de lo Incondicionado. ¿Pero qué es lo que normalmente ocurre? Cuando empezamos a sentir esta atracción, cuando empezamos a sentir que nos movemos, resbalando, deslizándonos, siendo arrastrados, normalmente nos resistimos a ello, nos echamos atrás, porque tenemos miedo. Oh sí, decimos que deseamos la Iluminación, el nirvana, pero cuando realmente llega el momento, no queremos ser arrastrados. No queremos perdernos a nosotros mismos.

Esto me recuerda una historia sobre una anciana del Japón, una devota budista. Solía ir al templo de Amitaba, el Buda de la Luz Infinita, que preside la Tierra Pura en la que, según el budismo japonés, uno renace después de morir si recita su mantra. La anciana iba a aquel templo y lo veneraba cada mañana postrándose muchas veces y exclamando: «Oh Señor, oh Amitaba, oh Buda de la Luz Infinita y la Vida Eterna, por favor sácame de este desdichado, triste y perverso mundo. Deja que muera esta noche y renazca en la Tierra Pura. Allí es donde quiero ir, para estar en tu presencia noche y día, y oír tus enseñanzas y alcanzar el nirvana». Así, llorando y con gran sinceridad, solía rezar cada mañana y a veces también durante la noche.

Un monje del templo oyó por casualidad sus ruegos y lamentos y pensó: «Muy bien, ya lo veremos». La imagen del Buda del templo, como tantas otras del Japón, era enorme, medía más de nueve metros de altura. De modo que cuando la anciana se acercó, el monje se ocultó detrás de la imagen. Mientras ella decía entre sollozos: «Por favor, Señor, llévame ahora, deja que renazca en la Tierra Pura; llévame», el

monje respondió desde detrás de la imagen con voz retumbante: «Te llevaré *ahora*». Al oírlo la anciana se levantó de un salto pegando un grito de terror y salió corriendo del templo. Y mientras huía volviendo la cabeza dijo a la imagen: «¿Acaso no puedo gastar una bromita al Buda?».

Decimos que queremos alcanzar la Iluminación y afirmamos, con toda sinceridad, que por eso meditamos. Pero tan pronto empezamos a sentir aquella atracción, a sentir que vamos a ser arrastrados, que vamos a perdernos a nosotros mismos, nos echamos atrás. Al igual que aquella anciana, tenemos miedo. No queremos perdernos a nosotros mismos. Pero esto es en realidad lo que debemos aprender a hacer, ya sea en la meditación o en cualquier otro aspecto de la vida espiritual. Debemos aprender a soltarnos. Es la cosa más difícil del mundo: limitarnos a dejarnos ir. Debemos abandonarnos, si así lo preferimos, no en el sentido ordinario y corriente de la expresión, sino en un sentido más espiritual. Usando una terminología más religiosa, debemos entregarnos a lo Incondicionado.

La sabiduría

La tercera gran etapa del Triple Sendero es la sabiduría. No se trata por supuesto de ningún tipo de actividad mental; en este caso sabiduría significa un conocimiento directo y sostenido de la realidad o de lo Incondicionado. Como la sabiduría constituirá el tema de algunos de los siguientes capítulos, la dejaremos por el momento.

El punto sin retorno

Éstas son las tres grandes etapas de nuestro viaje del samsara, la esfera de lo condicionado, al Dharmadhatu, lo Incondicionado. Al principio, debemos luchar contra la atracción gravitacional de lo condicionado, y la atracción de lo Incondicionado parecerá muy débil, aunque esté allí, de otro modo no avanzaríamos en absoluto hacia la Iluminación. Pero llega un punto decisivo en el que la atracción de lo Incon-

dicionado, de la Iluminación, se vuelve una fuerza más intensa. Podríamos llamarlo el punto sin retorno. Al cruzar este punto nuestro progreso espiritual estará asegurado, ya no correremos peligro de sufrir una recaída. Es obvio que se trata de una muy importante meta por la que luchar, recordando siempre que «luchar» por esta «meta» requiere el proceso de soltarnos continuamente.

Se dice que la meta suprema del budismo es la Iluminación, la Bu-
deidad, el nirvana, o sea como sea que queramos llamarla. Pero en realidad son sólo palabras. No pueden transmitirnos una idea adecuada de la naturaleza del logro hacia el que se supone estamos dirigiendo nuestros esfuerzos, ya que está demasiado lejos de nosotros. Pero podemos apuntar a un objetivo más inmediato, comprensible y accesible: alcanzar el punto sin retorno, el punto en el que la atracción de lo Incondicionado es más fuerte que la atracción de lo condicionado. Una vez alcanzado este punto, tenemos asegurada en cualquier caso la Iluminación, y según la tradición, la obtendremos al cabo de no más de siete vidas.⁶⁷

Pero aunque el punto sin retorno esté a nuestro alcance, necesitamos hacer un gran esfuerzo para alcanzarlo. No debemos subestimar el poder de la atracción gravitacional de lo condicionado. Actúa a muy distintos niveles y se aplica a todos los aspectos de la vida humana. Es debido al poder de la atracción gravitacional como un artista puede abandonar, o sentirse tentado a abandonar, incluso a traicionar su visión interior. También debido a él las religiones pierden cualquier sentido de su verdadera misión y se convierten meramente en una cuestión de costumbre y tradición. Y es debido a él como caemos de las alturas de la meditación, a menudo tan pronto como las hemos alcanzado, o que dejamos incluso de meditar.

Es muy importante que veamos por nosotros mismos cómo actúa esta gran fuerza, tanto en la historia humana como en nuestra vida. Una vez lo veamos, habremos comprendido lo poderosa, omnipresente y amplia que es, comprenderemos que no podemos dejar de esforzarnos, ya que de lo contrario, no permaneceremos donde estamos, al menos no por demasiado tiempo. Una vez dejamos de esforzarnos, la atracción gravitacional de lo condicionado impera inexorablemente, y antes de saber lo que nos ha ocurrido, nos descubriremos de vuelta

a donde habíamos empezado, puede que haga meses o incluso años. Sólo nos podemos permitir tomarnos un respiro cuando hayamos alcanzado el punto sin retorno. Hasta entonces, no debemos dormirnos en nuestros laureles espirituales, por más brillantes que sean. De ahí las últimas palabras del Buda a sus discípulos: *Appamadena sampadetha*, «Esforzaos con conocimiento, siendo conscientes de ello».⁶⁸ Él quería decir, en efecto, que si logramos mantener ambas cosas —la atención y el esfuerzo— tendremos el progreso asegurado.

El término tradicional de alcanzar el punto sin retorno se encuentra en las Escrituras budistas como la «entrada en la corriente».⁶⁹ La «corriente» es la fuerza irresistible de lo Incondicionado una vez nos hemos acercado lo suficiente a ello. De nuevo se ofrece la imagen de un río. Es como si estuviéramos en la orilla de un río que representa la existencia condicionada. En esta imagen lo Incondicionado no está representada por la otra orilla (como en la parábola de la balsa), sino por el océano hacia el cual el río fluye.

Podría decirse que la distancia desde el punto donde estamos hasta el borde del río corresponde a la primera etapa del sendero, la etapa de la moralidad. La distancia desde el borde del río hasta el centro de la corriente corresponde a la segunda etapa del sendero, la etapa de la meditación. Una vez estemos en medio de la corriente y empecemos a sentir su poderosa fuerza fluyendo hacia el océano, debemos abandonarnos a ella; éste es el punto de «entrada en la corriente», el punto sin retorno. Y la distancia de allí al océano es la tercera etapa del sendero, la etapa de la sabiduría.

La imagen recuerda una de las parábolas de Sri Ramakrishna, el gran santo y maestro indio moderno. Explicó esta parábola para ilustrar la relación entre la «gracia» y las «obras», pero también tiene que ver con la cuestión de «entrar en la corriente». Dijo que es como ir remando en una barca al centro del río, en medio de la corriente. El proceso de subir a la barca y remar, y avanzar con gran dificultad hasta el centro del río, representa las «obras», el karma en el sentido de actividad. Pero una vez estemos en medio de la corriente, desplegaremos las velas; y una vez desplegadas, captarán la brisa. Podremos entonces descansar y dejar los remos, ya no necesitaremos esforzarnos más. Todo cuanto hemos de hacer es sostener el timón mientras la brisa nos

arrastra. Y la brisa representa la «gracia», es decir, la atracción gravitacional de lo Incondicionado.

Así que, si consideramos el «entrar en la corriente» nuestra «meta» ¿cómo podemos alcanzarla? Es lo que el Dharma como enseñanza o sendero se propone explicar en detalle. No se nos pide encañonadamente: «sed perfectos»; ni el consejo que Boḍhidharma ofreció al emperador constituye la última palabra sobre el tema. A lo largo de su vida dedicada a enseñar el Buda encontró muchas formas distintas de planificar el viaje hacia la Iluminación, y más tarde la tradición budista añadió nuevas maneras de ver el mismo sendero, no sólo de verlo, sino de calcular en detalle los pasos prácticos que necesitamos dar.

De entre las distintas formas de describir el sendero, algunas dejan muy claro cómo reconocer el punto sin retorno, el punto de «entrar en la corriente». Por ejemplo, del mismo modo que podemos decir que el punto sin retorno en términos del Triple sendero es el punto en el que la meditación se convierte en sabiduría, en términos de los doce eslabones del sendero en espiral, el punto sin retorno se alcanza en la octava etapa, la del «conocimiento y la visión de las cosas tal como realmente son». Otro modo de ver la vida espiritual —como las cinco facultades espirituales, por ejemplo— se concibe más bien como alcanzar el equilibrio de las cualidades. Pero todas estas descripciones del sendero tienen en común que tratan sobre el cultivo de las cualidades espirituales positivas. Una manera algo distinta de ver el «entrar en la corriente» es en términos de romper las cadenas.

Romper las cadenas

La tradición budista enumera diez cadenas que nos atan a la existencia condicionada, cada una representa un aspecto distinto de la atracción gravitacional de lo condicionado.⁷⁰ Sólo partiéndolas por la mitad, ya somos libres, totalmente libres al instante. Pero estas cadenas son fuertes y vinculantes, y normalmente deben romperse poco a poco, limándolas gradualmente a través de años de práctica espiritual. Las diez cadenas son: 1) la creencia en la idea de un yo o identidad; 2) la duda o vacilación; 3) la dependencia de reglas morales y obser-

vancias religiosas como fines en sí mismos; 4) el deseo sensual, en el sentido de desear una experiencia con los cinco sentidos físicos y a través de ellos; 5) la animadversión, odio o aversión; 6) el deseo de existir en el plano de la forma (arquetípica); 7) el deseo de existir en el plano incorpóreo; 8) la presunción, en el sentido de considerarse superior, inferior o igual a los demás, es decir, hacer comparaciones injustas entre uno mismo y los demás; 9) la agitación e inestabilidad; 10) la ignorancia, es decir, la ignorancia espiritual en el sentido de desconocer la realidad última.

Al romper las tres primeras cadenas nos convertimos en un «entrado en la corriente», o sea que a partir de ese momento en adelante estaremos más sujetos a la atracción gravitacional de lo Incondicionado que a la atracción de lo condicionado. Se dice que la cuarta y quinta cadenas, el deseo sensual y la animadversión, son especialmente fuertes. Al debilitarlas —no romperlas, sino solamente debilitarlas— nos convertimos en lo que se llama el «que retorna una sola vez» (todos estos términos proceden de la tradición Theravada). El «que retorna una sola vez» ha cruzado el punto sin retorno, siente incluso con más fuerza la atracción de lo Incondicionado, y experimenta en comparación muy poco la atracción de lo condicionado. Cuando nos convertimos en aquel «que retorna una sola vez», hemos de renacer una vez más como seres humanos, según la tradición, y después obtendremos la Iluminación.

Al llegar a romper la cuarta y quinta cadenas, nos convertimos en aquel «que no retorna». Según la tradición, el «que no retorna» renace en una de las «moradas puras», cerca del punto más lejano del campo gravitacional de lo condicionado. Ahora la atracción gravitacional de lo Incondicionado impera de un modo irresistible; y el «que no retorna» alcanza la Iluminación directamente de las moradas puras sin necesidad de nacer de nuevo como humano.

Estas cinco primeras cadenas se conocen como las cinco cadenas inferiores, y nos atan al plano del deseo sensual, que es así como le llaman, es decir, al círculo más interior del campo gravitacional de lo condicionado, donde la atracción gravitacional es más fuerte. En cuanto a la sexta y séptima cadenas, designan el «plano de la forma (arquetípica) y el «plano incorpóreo»; es decir, los círculos medio y

exterior respectivamente del campo gravitacional de lo condicionado. Una vez rotas las cinco cadenas más elevadas, uno es totalmente libre. Cuando experimenta solamente la atracción gravitacional de lo Incondicionado, esa persona se encuentra en realidad en lo Incondicionado y no vuelve a renacer más. Y se le conoce, en la terminología tradicional, como un árhat, aquel que es «honorable» o «santo».

Ésta es al menos la forma tradicional en la que el budismo Theravada lo describe. Como ya hemos visto, al alcanzar la plena realización de la sunyata uno ve que en el fondo no hay distinción alguna entre el samsara y el nirvana; hablar de emprender el viaje de uno a otro es solamente una forma de hablar, una que quizás no nos convenga si recelamos de cualquier cosa que parezca sugerirnos abandonar el mundo a su destino. Los budistas mahayana se referirían a lo que básicamente es el mismo proceso como generar la Voluntad de alcanzar la Iluminación, y hacer el Voto de Bodhisatva, recalcando que dirigirse hacia la Iluminación no supone hacerlo sólo en beneficio propio, sino que en realidad es inseparable del gran altruismo.

Aunque quizás no nos den la idea completa, puede ayudarnos mucho pensar en términos de romper las cadenas. Las más fuertes tal vez estén más allá de nuestras posibilidades, pero podemos centrar útilmente la atención en las tres primeras, aquellas cuya rotura equivale a «entrar en la corriente». (Y se dice que una vez rotas, las otras dos acaban también partiéndose.)

Así pues, en primer lugar hay la cadena de la idea de un yo fijo. Consiste en nuestra costumbre habitual de considerar la experiencia presente de nuestro yo como fija, inmutable y última. Equivale realmente a negarnos a aceptar la posibilidad de cambiar o progresar. Nos hemos familiarizado tanto con nosotros mismos, estamos tan acostumbrados a nuestra manera de ser, que nos hemos habituado a pensar que somos de una determinada forma. Pensamos: «Éste soy Yo. Siempre seré así, puede que cambie un poco pero seguiré siendo el mismo, en gran parte». No podemos creer que este Sí-mismo, este Mí, este «Yo» que estoy experimentando aquí y ahora, pueda nunca ser, por así decirlo, consumido por el fuego, para que de las cenizas del antiguo yo surja un yo nuevo. Nos negamos a aceptar que pueda ocurrir ni siquiera una vez, y menos aún muchas veces. La idea de un yo fijo

es, por tanto, la negación del sendero espiritual. Podríamos decir, en realidad, que es una especie de racionalización de la atracción gravitacional de lo condicionado.

La segunda cadena es la duda o la vacilación. No se trata de la duda en el sentido intelectual, ni tampoco de la cesación de una creencia o juicio. En este caso la duda significa no estar dispuestos a comprometernos, a lanzarnos al agua. Significa contenernos cuando no hay ninguna razón para ello, incluso cuando vemos que existen buenas razones para no contenernos. Y aquí la atracción gravitacional de lo condicionado actúa de verdad. Hay mucha gente que en cierto modo está interesada en la vida espiritual, pero no se compromete, no se lanza al agua. Tiende sólo a alargar el pie y meter el dedo gordo en el agua y después a retirarlo. O, si se atreve, se asegura de atarse bien a un sólido poste en la orilla para que la corriente no se lo lleve, para así tener quizás lo mejor de ambos mundos. Nos resulta difícil zambullirnos simplemente en el agua. A menudo es porque nos sentimos asustados. Podemos estar de acuerdo con todo lo que oímos sobre el sendero espiritual, pero no intentamos ponerlo realmente en práctica porque estamos fuertemente atados por esta segunda cadena, la cadena de la duda y la vacilación.

La tercera cadena es la «dependencia de las reglas morales y las observancias religiosas como fines en sí mismas». Podría decirse mucho sobre ello, pero lo principal es que la dependencia constituye la cadena. La palabra sánscrita aquí es *silavrata paramarsha*, que los primeros traductores tradujeron como «dependencia de ritos y ceremonias». Sin embargo, en realidad no tiene nada que ver con los ritos ni las ceremonias. *Sila* significa «preceptos éticos», como en *pancha sila*, los cinco preceptos; *vrata* es «observancia religiosa»; y *paramarsha* «aferramiento» o «apego». Por tanto, aferrarse o apegarse a las reglas éticas y a las observancias religiosas es según el budismo una cadena. No significa que estas prácticas sean en absoluto erróneas, sino que el problema surge cuando nos volvemos demasiado dependientes de ellas.

La religiosidad convencional es, pues, un obstáculo para la Iluminación. Para mucha gente supone una verdad difícil de asimilar. En realidad, gran cantidad, por no decir la mayor parte, de la vida y activi-

dad religiosa ordinaria y convencional es sencillamente una expresión de esta cadena. Las personas religiosas tienden a quedar atrapadas en la propia religión. La tratan no como unos medios que conduzcan a un fin —la Iluminación o cualquier otro fin— sino como un fin en sí misma. No es necesario dar demasiados ejemplos, podemos verlos a nuestro alrededor, incluso en el propio budismo, a pesar de todas las advertencias del Buda.

Así pues, realicemos los puyas, hagamos las meditaciones, estudiemos los textos. Pero debemos siempre recordar que sólo tienen valor mientras nos conduzcan hacia la dirección de la Iluminación. Debemos preguntarnos constantemente: «Lo que estoy haciendo ¿me conduce realmente hacia la Iluminación, o lo estoy haciendo mecánicamente semana tras semana, mes tras mes, como un hámster dando vueltas en una rueda? ¿He caído en una especie de condicionamiento religioso? ¿Estoy simplemente afincándome cómodamente en alguna clase de doctrina religiosa, de práctica, o de grupo? ¿O estoy usando estas ayudas de un modo que me acercan un poco más a la Iluminación?

No basta con declarar que somos budistas. No basta ni siquiera con meditar a diario. Lo importante es preguntarnos: ¿me estoy acercando a la Iluminación? ¿Estoy haciendo algún progreso? ¿Las cosas a las que me he comprometido son unos medios que conducen a un fin, o se han convertido en un fin en sí mismas? Necesitamos estar alerta durante toda la vida espiritual y preguntarnos siempre si estamos haciendo algo de manera continuada no porque nos ayude espiritualmente, sino sólo porque siempre hemos actuado así.

Es necesario tener en cuenta estas cadenas, porque hasta que no las hayamos roto estaremos siempre sujetos a sus restricciones. Necesitamos recordarnos constantemente que podemos cambiar, cambiar de veras. Necesitamos estar atentos a esos momentos en los que sentimos que queremos dejar el sendero espiritual porque tenemos miedo, porque no sabemos a dónde nos llevará. Y necesitamos darnos cuenta de cuándo sólo estamos siguiendo las formalidades de la práctica espiritual, aferrándonos a un determinado hábito adquirido.

Romper estas tres cadenas y alcanzar la «entrada en la corriente» debe ser una posibilidad practicable para cualquiera en esta vida. Y

una vez alcanzado este punto, sólo podremos ascender más y más aún en el sendero. Y a medida que lo hagamos, sentiremos la atracción gravitacional de lo Incondicionado cada vez con mayor fuerza. En realidad, vislumbraremos lo Incondicionado, a través de los velos, los obstáculos y las ofuscaciones de lo condicionado, y poco a poco lo iremos viendo, cada vez de una manera más completa, clara y vívida. Y al llegar a esas alturas, el propio mundo, anteriormente un velo, un obstáculo, una ofuscación, se irá transfigurando más y más, y se hará también cada vez más resplandeciente y más glorioso.

Ésta es la visión que tenemos ante nosotros. Pero por ahora volveremos al principio —al menos con la imaginación—, al punto donde todo empieza: el primer paso del sendero en espiral que conduce a la Iluminación.

El sendero en espiral

La naturaleza del desarrollo espiritual se aprecia quizás con más claridad en términos del condicionamiento de tipo en espiral, en el cual se representa como una secuencia de experiencias —una experiencia surge dependiendo de otra. Del mismo modo que la flor surge del capullo, y el fruto de la flor, de una experiencia espiritual surge otra, y de ésta, otra, y de ésta otra aún, cada vez más elevada, más refinada, más bella, un poco más cerca del nirvana. Cada etapa es un experiencia espiritual en el proceso de transición a otra experiencia más avanzada. Las etapas no son fijas o estáticas; no ascendemos el sendero en espiral como si subiéramos los peldaños de una escalera, ni siquiera de una escalera de caracol. Hablamos del «sendero budista» o del «sendero espiritual», pero no debemos engañarnos con la metáfora. No se trata de un sendero espiritual fijo y rígido que nos limitamos a ascender, ni *nosotros* somos los que nos movemos pero el sendero no cambia, sino que el propio sendero crece, al igual que una planta, de una etapa pasa a la siguiente, siempre hay un constante movimiento ascendente.

Así es cómo actúa el condicionamiento en espiral; el crecimiento espiritual, como cualquier otra cosa, se desarrolla de acuerdo con su gran ley. Como ya hemos visto, la ley del condicionamiento funciona de dos maneras, una «cíclica» y otra «progresiva». La modalidad cí-

clica es el proceso de la acción y reacción entre factores opuestos —pongamos entre felicidad e infelicidad, o depresión y euforia, o nacimiento y muerte; en cambio, la modalidad progresiva, en espiral, es el proceso de una intensidad cada vez mayor, de manera que, por ejemplo, experimentamos una progresión del placer a la felicidad, de la felicidad al arrobamiento, del arrobamiento al elevado gozo, etcétera.

Lo importante para la práctica budista es romper el interminable ciclo de acción y reacción ilustrado en la Rueda de la Vida como la cadena de la coproducción condicionada. Pero ¿cómo? En el budismo tibetano se dice que hay una especie de hiato entre una vida y la siguiente —llamado el bardo, el «estado intermedio»— y que este bardo entre una y otra vida ofrece una gran oportunidad espiritual. Pero no tenemos que esperar a morirnos para obtener una oportunidad de crecer espiritualmente. La cadena de la coproducción condicionada puede romperse en medio de la vida, incluso en cualquier momento.

Una cadena solamente es tan fuerte como su eslabón más débil. De modo que ¿cuál es la parte más débil de la cadena del *nidana*? ¿Dónde podemos romperla más fácilmente? Paradójicamente, en este caso el eslabón más débil es el más fuerte. El punto crucial es dónde, dependiendo de la *védana*, el sentimiento, surge *trishna*, el vehemente deseo. Este eslabón es el que mantiene todo el proceso en movimiento. Normalmente no experimentamos los sentimientos como si fueran puramente imágenes en un espejo. El vehemente deseo, la aversión o la confusión mental parecen surgir automáticamente en conexión con aquel sentimiento. Pero en realidad es posible romper la cadena en este punto. Si podemos experimentar un sentimiento sin dejar que surja el vehemente deseo, la Rueda de la vida se habrá roto; no girará más. O para decirlo de otro modo, no volveremos a renacer.

Hay dos formas de romper la cadena en ese punto más débil y fuerte a la vez: un método repentino y un método gradual. Muchas de las historias del Canon pali testifican el hecho de que hay un método repentino; vemos a personas que, como Sariputra, oyen sólo algunas palabras y experimentan una transformación inmediata e irreversible. Pero poder romper la cadena repentinamente es muy inusual; el método gradual es el que mejor funciona a la mayoría de personas. «Gradual» no quiere decir forzosamente lento, sino que se compone de

una cantidad de etapas consecutivas, el orden de las cuales está basado en un principio concreto. Si el tipo cíclico de condicionamiento es un círculo, el tipo progresivo es una espiral. Todas las versiones del sendero budista —el Noble Óctuple Sendero, la senda formada de siete partes de la purificación, las seis paramitas, etcétera— son senderos en espiral, porque se basan en este tipo de condicionamiento progresivo. Pero ¿dónde empieza este sendero en espiral? Empieza en un punto crucial de nuestra experiencia de la *védana*, o sea los sentimientos que experimentamos a lo largo de nuestras vidas.

La insatisfactoriedad

Algunos de los sentimientos que experimentamos son placenteros, otros dolorosos y otros solamente neutros. Y nuestras reacciones a ellos normalmente son bastante automáticas. Queremos asir las experiencias agradables y mantenerlas tanto tiempo como nos sea posible. Y cuando nuestra experiencia es dolorosa, intentamos por supuesto huir del dolor. No podemos aferrarnos a una experiencia placentera eternamente, siempre se interrumpirá, y esta interrupción nos causará también usualmente dolor. O sea que oscilamos entre el placer y el dolor, el dolor y el placer, y de este modo la Rueda de la Vida sigue girando.

Pero podemos adquirir una visión más objetiva. Si observamos toda nuestra vida, todo cuanto hemos pensado o conocido y después reflexionamos en la vida humana, en cómo es el mundo, si pensamos en ello con la suficiente profundidad, descubrimos que en conjunto, básica y fundamentalmente, es insatisfactoria. Sí, hay experiencias agradables. Sí, hay cosas con las que disfrutamos. Pero no hay nada que sea profunda y permanentemente satisfactorio.

Es en este sentido que el budismo dice —y ha tenido mala prensa por ello— que la vida es sufrimiento. En este contexto «sufrimiento» no significa sólo experiencias individuales dolorosas, como un dolor de muelas, cortarse el dedo, o sentirse amargamente decepcionado por alguien. Como ya hemos visto, la palabra sánscrita traducida como «sufrimiento» es *dukkha*, la «rueda desencajada del carruaje»: la clase

de malestar que surge cuando las cosas no encajan o funcionan apropiadamente, la desapacible cualidad que experimentamos en el transcurso de nuestra vida diaria en este mundo.

Todos sabemos que las cosas nunca son perfectas al cien por cien. Siempre hay algo, por pequeño que sea, que sale mal. Incluso en el día más bello, con demasiada frecuencia una nube tiene que pasar por delante del sol. Algo sale mal. Quizás hayas esperado con ansia este día: has quedado con alguien que te gusta, imaginas que las cosas irán de maravilla. Pero entonces ocurre algún absurdo incidente, todo sale mal, y te sientes con los nervios de punta. Así es como recorreremos la vida. Nada llega a la altura de nuestras expectativas, o al menos no por demasiado tiempo. Y esto es lo que significa *duhkha*, la insatisfactoriedad o sufrimiento.

Una vez somos lo suficientemente conscientes de ello, acabamos por sentirnos insatisfechos. Podemos haber probado toda clase de cosas: haber buscado el éxito mundano, o bien el placer, la comodidad y el lujo, o haber adquirido conocimientos. Pero al final todo ello siempre nos resulta insatisfactorio. Es creencia popular que la prosperidad material aporta felicidad, pero sólo necesitamos contactar un poco con la gente para ver que no es realmente cierto. No significa que estemos necesariamente experimentando dolor todo el tiempo, pero no somos de verdad felices. Sentimos un vago malestar; no podemos calmarnos; no sentimos que pertenezcamos a este mundo. Es una experiencia común, en palabras de la Biblia «no tenemos aquí ciudad permanente».⁷¹ Es como si en medio de nuestro corazón hubiera un terrible espacio vacío.

Ésta fue sin duda la experiencia del Buda. Si hay alguien que llegó a tenerlo todo, esa persona fue él. Incluso si dejamos a un lado los pasajes legendarios que se han añadido a su vida, es de sobras conocido que nació en el seno de una familia rica, sumamente respetada, y que lo tenía todo desde los primeros días de vida. Poseía bellas mansiones en las que vivir, una esposa, un hijo, una posición social e incluso poder político, la posibilidad un día de subir al trono, de suceder a su padre. Pero a pesar de todo no era feliz. Comprendió que lo tenía todo, pero que nada era duradero. Él y cada uno de los miembros de su familia, todas las personas a las que quería, enfermarían un día, envejecerían y morirían. Así que lo abandonó todo —su hogar, espo-

sa, padres e hijo— y se fue a recorrer el mundo en busca de la respuesta al problema del sufrimiento humano.⁷²

La filosofía nos muestra lo importante que es investigar las causas de las cosas. Si deseamos eliminar alguna injusticia social debemos primero descubrir sus causas. Si hay algún problema en nuestros asuntos domésticos —pongamos, por ejemplo, que el coche se estropea— debemos descubrir por qué. A menos que descubramos qué ha causado el problema, nuestros esfuerzos serán inútiles. Así que si deseamos liberarnos de las dolorosas limitaciones de la existencia humana, debemos determinar primero su causa.

El análisis del problema del sufrimiento da lugar a dos puntos de vista sumamente divergentes. La mayoría de nosotros adoptamos la actitud, consciente o inconscientemente, de «Tengo una gran cantidad de fuertes deseos que no puedo reprimir, deseos de poseer esto o de gozar de aquello otro. Si mis deseos son satisfechos, soy feliz; de lo contrario, soy desgraciado. Por tanto, la felicidad debe consistir en satisfacer todos mis deseos, y el sufrimiento en lo contrario. O sea que voy a intentar hacer todo cuanto pueda para retener las cosas que deseo, y evitar las experiencias dolorosas que no quiero. Así podré escapar del dolor y el sufrimiento».

Pero el Buda, considerando el mismo problema, llegó a la conclusión contraria. Empezó a señalar que todas las cosas son impermanentes. Ninguno de nosotros puede negarlo, ya que lo experimentamos de un modo u otro cada día. Podemos creer que la felicidad y la liberación del dolor se obtienen satisfaciendo nuestros deseos, pero no podemos ignorar tan desagradables hechos de la vida como la enfermedad, la vejez, la muerte y la separación, o al menos durante mucho tiempo. Sea lo que sea lo que nos haga disfrutar no puede durar, y nos resulta doloroso porque queremos que dure eternamente. Queremos gozar siempre de buena salud y de buen humor, pero un día la enfermedad se apoderará de nosotros. Queremos conservar la fuerza y el vigor de la juventud, pero pronto la vejez nos los arrebatará de manera imperceptible. Queremos vivir eternamente, pero tarde o temprano habremos de morir. Piensa cuántas dolorosas separaciones debemos soportar en el curso de una vida: de la familia, de amigos queridos, de posesiones. Todo esto nos causa sufrimiento. El sufrimiento, pues, no

puede evitarse con la satisfacción de los deseos. Nuestra solución del problema no es una verdadera solución.

Muchos de nosotros, tarde o temprano, lo intuimos. Como es natural, hacemos todo lo posible por ignorarlo. Intentamos convencernos de que somos felices, de que *debemos* ser felices, porque tenemos todas las cosas que hacen felices a la gente. Pero un susurro surge entonces del fondo de nuestro corazón y nos dice, y repite de nuevo: «Pero no eres de veras feliz». No nos gusta escuchar esta vocecita. Nos tapamos los oídos con los dedos y ahogamos nuestras penas de un modo u otro, silenciando y sofocando este molesto sentimiento. Pero continúa ahí, en el fondo, creciendo, presionándonos dolorosamente, incluso enconándose como una herida secreta. Sofocarlo, silenciarlo, sólo lo empeora. Más bien deberíamos apreciar nuestra insatisfacción, porque es lo que nos agita, y la agitación es lo que nos hace buscar algo más elevado, más satisfactorio, una felicidad superior.

Naturalmente al principio no sabemos qué es lo que buscamos. Es así de absurdo y también de bello. Pero aunque no sepamos lo que queremos, empezamos a buscarlo. Solamente sentimos esa vaga agitación, y andamos a tientas en todas direcciones intentando buscar algo que desconocemos. Y finalmente, si lo buscamos durante el suficiente tiempo, entramos en contacto con algo que, a falta de un término mejor, podríamos llamar espiritual. (No es la palabra idónea, pero no tenemos otra elección.) Contactamos con algo más elevado, o al menos vislumbramos algo más elevado, algo que no es de este mundo, hasta puede que sea algo de «fuera de este mundo». Puede ser un símbolo, un eco, una reflexión: un libro que te habla, una fotografía, una persona. Y cuando entras en contacto con ello, sean cuales sean las circunstancias, respondes al instante. En el fondo del corazón sientes, o al menos intuyes, que eso era lo que habías estado buscando todo el tiempo, incluso sin saberlo.

La fe

Esta respuesta es aquello que, en el contexto de la tradición budista, se llama fe. Y es el siguiente paso del sendero en espiral: dependiendo

de la insatisfacción, surge la fe. La palabra sánscrita es *shraddha*. Se traduce como fe, pero no es fe en el sentido de creer que es cierto algo que no puede demostrarse racionalmente. *Shraddha* puede también traducirse como confianza o devoción, y designa el aspecto emocional de la vida espiritual. La palabra procede de un verbo que significa «poner el corazón en». Así que la fe en el sentido budista significa poner el corazón en lo Incondicionado, en lo Absoluto, en lugar de hacerlo en lo condicionado. Es la reorientación de toda la vida emocional.

Es decir, es la contrapartida éticamente sana de *trishna*, el vehemente deseo o la sed. Dependiendo del sentimiento —en este caso, sentir la naturaleza insatisfactoria del mundo— no surge el vehemente deseo sino la fe, fe en algo por encima y más allá del mundo, una sensibilidad hacia una dimensión más elevada de la verdad y la realidad. Quizás la mejor definición de fe sea la respuesta de aquello último que hay dentro de nosotros a aquello último que hay en el universo.

Para los budistas la fe significa en concreto tener fe en las Tres Joyas: el Buda, el maestro Iluminado; el Dharma, el sendero que conduce a la Iluminación; y la Sangha, la comunidad espiritual de quienes han recorrido las etapas más elevadas del sendero trascendental.⁷³ Se denominan las Tres Joyas porque del mismo modo que las joyas son la cosa más preciosa del mundo material, el Buda, el Dharma y la Sangha son las tres cosas más preciosas, más valiosas, del mundo espiritual.

La fe, esta respuesta intuitiva, emocional, incluso mística a algo más elevado, supremo, de máximo valor, es el primer paso en el sendero en espiral, y el propio inicio de la vida espiritual. Después, dependiendo de la fe, surge la alegría. Es el siguiente paso. Has encontrado lo que buscabas. Puede que no hayas podido retenerlo, pero al menos lo has vislumbrado, como el sol a través de las nubes. Así que naturalmente después de buscar quizás durante un tiempo, te sientes feliz, satisfecho y contento.

Más aún, este contacto con valores más elevados ha empezado a transformar tu vida. No es sólo algo teórico. En realidad tu corazón se ha animado; esto es lo que la palabra *shraddha* significa literalmente: el corazón se levanta. Te has elevado a algo más alto, has tocado algo

más alto, has experimentado, aunque sólo sea por un momento, algo más elevado. Y debido a ese contacto, por más breve, por más eléctrico que sea, por así decirlo, empieza a ocurrir un cambio. Sientes ahora que tienes un objetivo concreto en la vida. Antes sólo te dejabas arrastrar sin seguir ningún rumbo, impulsado por perseguir esto o aquello: educación, promoción, matrimonio, una buena pensión, fuera lo que fuera. Pero una vez ha surgido la fe, tienes un objetivo concreto en la vida: desarrollar tu contacto con la dimensión más elevada a la cual te has vuelto sensible.

Por supuesto, normalmente no es coser y cantar. La fe puede surgir, pero también apagarse. Después de la inicial oleada de entusiasmo por la vida espiritual, de una fase en la que leemos todo cuanto cae en nuestras manos, y de asistir a charlas y clases de meditación, podemos perder de repente el interés. Quizás ahora nos interese otra cosa, o tal vez, para ser francos, estemos hartos de intentar ser «espirituales» y queramos dejar de serlo por una temporada. El péndulo puede oscilar de un lado a otro durante un tiempo, mientras nuestro entusiasmo por la vida espiritual sube y baja, pero con el paso del tiempo oscilará cada vez con menor violencia hasta llegar finalmente a descansar en el centro.

A medida que nuestra fe se fortalece, poco a poco nos volvemos menos egocéntricos. Una vez que nuestro egotismo se ha visto afectado, ha sido sacudido, nos volvemos, o empezamos a volvernos, un poco más generosos, un poco más abiertos. No tendemos a aferrarnos con tanta fuerza a las cosas. Lo que puede describirse como la parte inferior de nuestra naturaleza, la parte que principalmente está interesada en cosas como comer, dormir y el sexo, empieza a estar bajo el control consciente de la parte más elevada de nuestra naturaleza. Empezamos a vivir con más sencillez, sin causar daño, y esto hace que seamos más felices y estemos más satisfechos. Y al sentirnos más a gusto con nosotros mismos, no dependemos tanto de las cosas exteriores. Ya no las necesitas tanto como antes. No te importa si no tienes una bella casa en un barrio residencial, un coche llamativo ni todo lo demás. Al soltarte de todas esas cosas, al ser mucho más libre y desapegado que antes, estás en paz contigo mismo. Puede que no hayas explorado completamente lo que has descubierto, pero has contacta-

do con ello, y este contacto, al menos, ha empezado a transformar tu vida.

Empiezas a vivir de forma natural una vida más ética observando en especial aquello que en el budismo se denominan los cinco preceptos: no quitar la vida, no tomar lo que no se nos ha dado, abstenerse de una conducta sexual incorrecta, hablar con veracidad y abstenerse de tomar bebidas embriagantes o embotantes y drogas.⁷⁴ Tienes más o menos buena conciencia. De modo que te sientes dichoso. Es decir, la alegría es la siguiente etapa del sendero en espiral.

La alegría

La actitud budista es que si llevas una vida espiritual, debes ser feliz, abierto y despreocupado. Las festividades religiosas y las celebraciones son en especial ocasiones dichosas. Cuando regresé a Gran Bretaña después de haber estado veinte años en Oriente quede sorprendido al descubrir que el movimiento budista era en conjunto algo tan serio. La gente apenas se atrevía a sonreír cuando alguien hacía una broma en una conferencia. Pero si has encontrado aquello tan precioso que buscabas y ha empezado a transformar tu vida ¿por que no debes ser feliz? Si no eres más feliz que las otras personas que no han encontrado esta fuente de inspiración ¿de qué sirve ser budista? ¿Que significa realmente ser budista? Podría decirse que la alegría es el distintivo de un auténtico budista.

El budismo otorga una gran importancia a esta etapa de sentirse feliz, despreocupado y en paz consigo mismo, de tener una clara conciencia, de poder vivir con una canción en los labios. Si por cualquier razón perdemos este estado de alegría —quizás haciendo algo que no deberíamos haber hecho— volviéndonos tristes y serios, y empezamos a golpearnos el pecho pensando que somos unos terribles pecadores, según la visión budista estamos en un estado muy malsano, y cuanto más pronto salgamos de él, mejor.

A lo mejor en realidad no tenemos nada de qué arrepentirnos. En Occidente con demasiada frecuencia la gente experimenta sentimientos de culpa irracionales, en especial relacionados con cuestiones de

sexo, acerca de las cuales el cristianismo ortodoxo puede haber inculcado ciertas creencias en la niñez. Dichos sentimientos deben resolverse, de lo contrario no hay posibilidad real de un progreso espiritual.

Si realmente hemos cometido un error, necesitamos admitirlo, intentar arreglarlo y decidir no repetirlo. Pero una vez lo hemos comprendido e intentado arreglar, lo apartamos de nuestra mente, simplemente lo olvidamos y seguimos adelante dejándolo atrás; no es bueno llevarlo a cuestas.

La tradición budista recomienda varias maneras de llevar a cabo este tipo de efecto psicológico. Si nos sentimos abrumados por la carga de una acción torpe, grande o pequeña, que hayamos cometido, podemos permanecer de pie ante un altar y postrándonos ante la imagen de Buda, pensar en ello diciéndonos: «¡Qué estúpido he sido! No debería haberlo hecho. Lo siento muchísimo». (Es especialmente importante hacerlo si con nuestra acción hemos lastimado a otra persona.) Nos decimos después: «Muy bien, no volveré a hacerlo. Seré muy cuidadoso, me mantendré vigilante, estaré atento y consciente». Y luego puedes recitar algunos textos, intentar centrar tu mente en las enseñanzas del Buda, recordar el ideal, encender algunas velas si quieres y quemar un poco de incienso, para limpiar así el remordimiento de tu mente y recuperar la clara conciencia, el estado de alegría (el término sánscrito es *pramodya*) y la felicidad.⁷⁵

El arrobamiento

En realidad, podemos hasta sentirnos más alegres aún. Dependiendo de la alegría surge el arrobamiento: es la siguiente etapa del sendero. Si la alegría no basta, podemos ser más positivos aún. El «arrobamiento» es la traducción castellana que más se acerca a *pṛiti*, una poderosa palabra del sánscrito original. *Pṛiti* es una alegría intensa, emocionante, extática, tan poderosa que la sentimos tanto en el cuerpo como en la mente. Al escuchar una bella sinfonía, contemplar una puesta de sol o mantener una reconfortante comunicación con un amigo, a veces la experiencia nos conmueve tanto que no experimen-

tamos sólo una emoción sino también una respuesta física. Nos puede llegar a afectar tanto, por ejemplo, que el vello se nos eriza. Algunas personas derraman lágrimas. En los conciertos sinfónicos vemos a gente enjugándose los ojos, a veces avergonzada porque se supone que no debemos hacer tales cosas en este país. Se trata de *pṛiti*. En todo su sentido es una experiencia psicofísica maravillosa de arrobamiento, gozo y éxtasis que puede incluso arrastrarnos al instante; es la clase de experiencia que se generará a medida que sigamos el sendero.

Podría decirse que este arrobamiento guarda un cierto parecido con la experiencia artística. No es distinto de la oleada de inspiración que invade a los artistas en los momentos de creación. Lo que están haciendo puede ser muy difícil —quizás la pintura, el poema o la pieza musical que están creando les planteen toda clase de problemas— pero, al mismo tiempo, experimentan una especie de arrobamiento, de éxtasis que les mueve a crear, y debido al cual están creando.

Pṛiti puede ser de cinco clases distintas. La primera recibe el nombre de la «menos emocionante». Es la clase de arrobamiento que llega a erizarte el vello, como puede ocurrir cuando algo te conmueve profundamente. Después hay el «arrobamiento momentáneo»; se trata del arrobamiento que surge como un ramalazo. Es tan intenso que sólo puedes experimentarlo por unos instantes. Te afecta, te reduce a cenizas, por así decirlo, y después desaparece. No se puede soportar por más tiempo, sólo llega y se va. Después está el llamado «arrobamiento anegador». Al igual que la marea que sube inunda una cueva a la orilla del mar, este arrobamiento te anega, especialmente cuando estás meditando, y te sientes casi como si te arrastrara. Después hay el llamado «arrobamiento compenetrador», en el que te sientes como si fueras un globo, tan ligero, tan flotante, que casi es como si te elevaras. Y, por último, el llamado «arrobamiento transportador», del cual se dice que causa la levitación.⁷⁶

La gente a menudo se siente intrigada por la idea de la levitación. En el budismo despierta menos interés, pero he conocido a varias personas que la han experimentado. Por ejemplo, hace muchos años me encontraba de paso en un lugar de la India llamado Kharagpur, que está cerca de una gran estación ferroviaria de enlace, yo venía de Calcuta para dar una conferencia allí. La habían programado para las once

de la noche —en aquellos parajes les gusta que las conferencias tengan lugar muy tarde— o sea que esperaba el tren de la una de la madrugada para que me llevara de vuelta a Calcuta. Mientras estaba en la plataforma de la estación en medio de una multitud, todos nos pusimos a charlar para pasar el rato hasta que llegara el tren. Naturalmente, como era la India, el tren venía con retraso.

Al cabo de un rato alguien hizo adelantarse de entre la multitud a un individuo de aspecto normal que vestía con la habitual ropa india y me dijeron: «Este hombre tiene una problema». Pensé que quizás su mujer le había dejado, o su hijo había suspendido un examen o algo por el estilo. Pero me dijeron: «No. El problema es que levita». Así que pregunté: «¿Queréis decir que levita literalmente?». Respondieron «Sí. Es un kabirapanthi». Un kabirapanthi es alguien que sigue la secta fundada por Kabir, el gran yogui hindumusulmán medieval. Y por lo visto cada mañana aquel hombre practicaba ciertos ejercicios de respiración, debido a los cuales acababa flotando a varios centímetros, o incluso palmos, del suelo.

Como es natural les dije con un poco de recelo: «¿Alguien lo ha visto?». Respondieron: «Oh, sí, lo vemos cada día. No puede controlarlo. Quiere meditar pero la levitación se lo impide. Tan pronto hace sus ejercicios de respiración empieza a elevarse en el aire. ¿Qué debe hacer? ¿Cómo puede dejar de levitar?». Ésta es, por supuesto, la clase de pregunta que a uno pueden formularle en la India en cualquier momento.

Les dije: «Según el budismo la levitación ocurre por un exceso de *priti*, es decir, de arrobamiento. O sea que lo que uno debe hacer es cultivar la facultad mental de la serenidad o tranquilidad, *upeksha*. Al hacerlo, la fuerza de *priti* se contrarrestará y uno dejará de levitar». Nunca volví a Kharagpur, de modo que no oí si la receta funcionó, pero espero que así fuera.

Conocí a otro levitador cuando vivía en Kalimpong, en lo alto del Himalaya. En cierta ocasión invité a almorzar a un matrimonio americano y a un lama tibetano bastante distinguido. En el transcurso del almuerzo el americano preguntó con una sonrisa de complicidad: «¿Supongo que no habrá oído de nadie que pueda levitar?». Y el lama contestó modestamente: «Sí, de hecho, yo mismo lo hago». Al oírlo,

los dos americanos casi se cayeron de la silla. Le preguntaron: «¿Puede hacerlo usted mismo? Él respondió: «Sí. No creo que pudiera levitar ahora mismo, pero si meditara durante seis meses solo en el monte o en un monasterio aislado, al final de este tiempo podría levitar».

Él no era realmente una persona excepcional, aunque mis invitados así lo creyeron. He conocido a una serie de tibetanos que han visto levitar a alguien o que lo han hecho personalmente. Se dice que se debe a un exceso de *priti*, o arrobamiento, que ocurre cuando nuestra experiencia, en especial en la meditación, es tan intensa que el cuerpo se eleva literalmente. Hay documentación de este tipo de fenómeno no sólo en la literatura y en la vida budistas, sino también en las vidas de algunos místicos cristianos relativamente recientes. Pero los budistas dirían que no es un fenómeno o una experiencia demasiado importante. Sólo pertenece a la tercera etapa del sendero, y es esencialmente una experiencia mundana. Si ocurre no debemos darle demasiada importancia. Solamente significa que hemos experimentado un arrobamiento lo bastante intenso para producir esta clase de efecto psicofísico.

Para usar una terminología moderna, podría decirse que el arrobamiento procede de la liberación de energía bloqueada, energía que ha formado un cortocircuito, por así decirlo, o que ha estado encerrada. A lo largo de la vida espiritual, especialmente cuando practicamos la meditación, estos bloqueos se disuelven. Al escarbar, descubrimos ciertas profundidades de nuestro interior, y al resolver pequeños complejos, la energía que había quedado encerrada en ellos se libera y asciende como una oleada. Se debe a esta ascensión de energía, que se siente tanto en el sistema nervioso como en la mente, que experimentemos *priti*.

La calma

Después, dependiendo del arrobamiento surge la calma o la paz. En sánscrito se llama *prashrabdhi*. Esta palabra significa «calma, tranquilidad, serenidad», y consiste en el sosiego de los efectos secundarios físicos del arrobamiento, quedándonos con un experiencia puramente mental y emocional.

Las experiencias físicas se sosiegan no porque el arrobamiento sea menor, sino porque se ha vuelto más intenso, ha trascendido cualquier posibilidad de expresión física. Un texto del Canon pali lo ilustra con el símil de un elefante adentrándose en una laguna. En la India había y aún hay, naturalmente, muchos elefantes, y a los elefantes les gusta mucho bañarse. Casi a diario, varias veces al día, les gusta ir a una charca, laguna, lago o río para bañarse y echarse chorros de agua a sí mismos y unos a otros. Pero supongamos que un elefante va a bañarse a una pequeña laguna, una que quizás no sea mucho mayor que el propio elefante. Cuando este gran animal se meta en la pequeña laguna, como el elefante es tan grande, y la laguna en comparación tan pequeña, el agua saldrá empujada por los lados. Así es el arrobamiento. La experiencia es tan grande, y nuestra capacidad de recibirla tan pequeña, que parte de ella sale, por así decirlo, bajo la forma de esos efectos secundarios físicos.

Pero supongamos ahora que el elefante se adentra en una gran laguna de agua, un inmenso lago o incluso un enorme río. En tal caso, aunque se meta totalmente dentro del agua, apenas se producirá ninguna onda, porque aunque el elefante sea tan grande, la masa de agua es inconmensurablemente mayor. Del mismo modo, en esta etapa, aunque la experiencia de arrobamiento sea intensísima, podemos recibirla, soportarla mejor. La estimulación nerviosa física por tanto se calma y nos deja solamente con la experiencia interior, puramente mental, de arrobamiento.

El elevado gozo

En la quinta etapa, dependiendo de la calma, en el sentido de esta experiencia puramente mental de arrobamiento, surge el elevado gozo, *sukha*. En el budismo *sukha* tiene distintos significados. Puede designar una agradable sensación corporal, una emoción placentera o la felicidad, ya sea hedónica o espiritual. Aquí significa el sentimiento de intensa felicidad que te inunda cuando la conciencia corporal se transforma. El aspecto físico del arrobamiento se ha refinado, y ahora queda una experiencia puramente mental o espiritual de gozo o felicidad.

Dada esta progresión de estados mentales cada vez más positivos, de la alegría al arrobamiento, a la calma o pacificación, y ahora incluso al elevado gozo, parece insólito que algunos de los primeros libros escritos en Occidente sobre budismo lo describieran como una religión lúgubre, negativa y pesimista. Aquí vemos todo lo contrario. El elevado gozo se describe como un estado de intensa felicidad que representa la completa unificación de todas nuestras energías emocionales. No están divididas ni escindidas. Fluyen juntas de manera fuerte y poderosa en una única dirección, como un gran río. No hay emociones negativas. Cuando hemos ascendido a esta etapa ya no queda ningún vehemente deseo, miedo, odio, ansiedad, culpabilidad, remordimiento, ni emoción negativa. Cualquier energía que hayamos invertido en esas emociones negativas fluye ahora positivamente en forma de elevado gozo, de intensa felicidad. Así vamos elevándonos cada vez más en la escala espiritual.

Esto señala un aspecto sumamente importante de la vida espiritual: el hecho de que depende de nosotros y no de los demás ser emocionalmente positivos siempre que sea posible. De ese modo contribuiremos no sólo a elevar nuestro nivel de conciencia y de nuestro ser, sino también el de todo el mundo que entre en contacto con nosotros. Por desgracia, es posible estar tan atados a las emociones negativas, tan llenos de miedo, ansiedad, envidia, posesividad, odio y recelo, que vivamos toda la vida envueltos en una especie de nubarrón. Para evitar que suceda, hemos de ser muy rápidos para impedir que las emociones negativas se desarrollen, y cultivar y fomentar en realidad sólo las emociones positivas de amor, alegría, compasión, paz...

Con demasiada frecuencia incluso la vida religiosa, la vida religiosa organizada, está atada a las emociones negativas. Sin desear insistir sobre este tema —porque preocuparse por las emociones negativas es en sí mismo negativo— solamente tenemos que observar la historia de Europa, con sus cientos de años de persecución religiosa y de caza de brujas para ver que es cierto. Lo que todo esto nos enseña es quizás que no debemos quedar atrapados en la emoción de un grupo, especialmente en la emoción de un grupo «religioso».

No es por casualidad que lo que puede describirse como el lema del budismo sea la frase *sabbe satta sukhi hontu*, que significa: «Que to-

dos los seres sean felices». En cierto modo, es el único deseo del budismo, es así de sencillo. No son sólo palabras, ni algo que nos limitemos a repetir y recitar, sino que la aspiración es que todos los seres sean emocionalmente positivos, que todo el mundo se libere de la negatividad, que sea libre de ser feliz, dichoso, que esté lleno de amor, compasión, paz, alegría, devoción y fe.

El samadhi

En sexto lugar, dependiendo de esta intensa felicidad surge el *samadhi*. La palabra tiene varios significados distintos, pero aquí quiere decir concentración. No significa fijar la mente a la fuerza en un único objeto, sino una concentración que llega de forma natural cuando, en ese estado de intensa felicidad, todas nuestras energías emocionales fluyen hacia la misma dirección. Es decir, cuando somos totalmente felices, cuando todas nuestras energías emocionales están unificadas, cuando estamos concentrados en el verdadero sentido de la palabra. Una persona concentrada es una persona feliz, y una persona feliz es una persona concentrada. Cuanto más felices somos, más tiempo podemos estar concentrados; y al contrario, si nos cuesta concentrarnos durante mucho tiempo, será porque no somos felices con nuestro estado presente. Si lo fuéramos no necesitaríamos hacer nada más, podríamos estar simplemente en calma. Pero somos desdichados, estamos insatisfechos, de modo que nos agitamos y salimos en busca de esto o aquello, buscando alguna distracción, alguna diversión.

Esta conexión entre la felicidad y la concentración se ilustra con otra historia de las Escrituras que nos cuenta que un día hubo una discusión entre cierto rey y el Buda. El rey fue a ver al Buda para preguntarle sobre sus enseñanzas, y mientras conversaban surgió una pregunta, la de cuál de ellos dos era más feliz. ¿Era el Buda más feliz que el rey, o era el rey más feliz que el Buda? Por supuesto el rey estaba seguro de ser el más feliz de los dos. Dijo: «A ver, yo poseo todos esos palacios, un ejército, riquezas y todas esas bellas mujeres. Es obvio que soy mucho más feliz que tú. En cambio ¿qué es lo que tú tienes? Tú te sientas bajo un árbol de esos que hay fuera de alguna mi-

sera choza. Y todo cuanto posees es una túnica amarilla y un cuenco de mendicante, eso es todo. Es evidente que yo soy mucho más feliz que tú».

Pero el Buda dijo entonces: «Bien, deja que te pregunte algo. Dime ¿podrías sentarte aquí sin moverte en absoluto durante una hora, gozando de una completa y perfecta felicidad?». El rey respondió: «Sí, supongo que podría». Con lo cual el Buda dijo: «Muy bien. ¿Podrías sentarte aquí sin moverte, gozando de una completa y perfecta felicidad durante seis horas?». Y el rey respondió: «Me resultaría bastante difícil». El Buda dijo entonces: «¿Podrías sentarte aquí todo el día y la noche, sin moverte, siendo absolutamente feliz todo el tiempo?». Y el rey tuvo que admitir: «No, estaría más allá de mis posibilidades». El Buda dijo entonces: «Bien, yo podría estar sentado aquí durante siete días y siete noches sin moverme, sin alterarme, experimentando todo el tiempo una completa y perfecta felicidad sin que cambiara en lo más mínimo, sin que disminuyera. O sea que creo que yo debo de ser más feliz que tú». ⁷⁷

La felicidad del Buda surgía de su concentración, y su concentración surgía de su felicidad. Como era feliz podía concentrarse; como podía concentrarse era feliz. Y el hecho de que el rey no pudiera concentrarse mostraba que no era tan feliz como creía, sin duda no tanto como el Buda.

Esto guarda una estrecha relación con la práctica de la meditación. Sabemos que la meditación empieza con la concentración, pero a muchos de nosotros nos resulta muy difícil. De nada sirve pensar que la concentración puede obtenerse con fuerza de voluntad, aunque naturalmente mucha gente cree que así es. Es bastante usual experimentar una línea de pensamiento parecida a: «Heme aquí. Éste es mi tiempo para meditar. Tengo una técnica de concentración que puedo usar. Mi mente me da vueltas llena de vanos pensamientos. Afuera el tráfico circula de un lado a otro. Estoy seguro de que alguien va a llamar a la puerta en cualquier momento. Pero voy a concentrarme. No me apetece demasiado hacerlo, pero he decidido que me concentraría y así será». La mayoría de la gente afronta la meditación más o menos así. Intentamos fijar la mente a la fuerza en cierto punto, pero entonces surgen toda clase de interrupciones —nos distraemos— porque en

nuestro interior hay una escisión, y nuestras energías emocionales no están integradas. Pero la meditación no es sólo una cuestión de aplicar las técnicas, ni siquiera las correctas, sino mucho más, una cuestión de crecer gradualmente.

Debe decirse que las Escrituras budistas no siempre parecen recalcar este punto. Cuentan muchos ejemplos en los que un monje va a ver al Buda, éste le dice algunas palabras y el monje, o a veces un laico, se ilumina. O describen un monje que vive en el bosque y al ver una hoja que cae de un árbol, obtiene una percepción tan intensa de la impermanencia que le lleva casi de inmediato a iluminarse. ¿Por qué a nosotros no nos ocurren esta clase de cosas? ¿Por qué las palabras del Buda, o las hojas cayendo de los árboles no nos afectan de este modo?

En parte, al menos, porque el terreno no ha sido preparado. Está lleno de rocas, piedras, maleza y basura. Aunque se esparzan algunas semillas al azar aquí y allí, no tienen esperanza alguna, incluso antes de tener en cuenta el factor de la lluvia y la luz. El terreno, pues, debe estar preparado. La fe, el contento, la alegría, el arrobamiento, etcétera, deben cultivarse (tanto dentro como fuera de la práctica de la meditación) antes de que cualquier técnica de concentración pueda ser realmente fructífera. Si la concentración no crece de manera natural y espontánea, si insistimos en fijar a la fuerza la mente en un objetivo como si fuera una empresa que nos hemos propuesto, las partes no regeneradas o no sublimadas de nuestra psique tenderán a reaccionar contra lo que estamos haciendo.

Puede que a fuerza de voluntad logremos deliberada y conscientemente mantener la mente en un determinado objeto: la respiración, una imagen del Buda o un mantra. Incluso quizás consigamos mantenerla en ese objeto durante un rato. Pero lo habremos hecho con la energía de la mente consciente. La mente inconsciente no está cooperando y tarde o temprano va a haber una reacción, o incluso una especie de crisis.

Esto no significa que los ejercicios de concentración no sean útiles, ya que lo son. Pero son mucho más eficaces cuando el terreno se ha despejado. Si en realidad no nos hemos detenido a pensar en la insatisfactoriedad de la vida, si la fe no ha surgido, si no sentimos de-

masiada alegría, y tampoco, sin duda, demasiado arrobamiento, calma o elevado gozo, o nada por el estilo, no tendremos demasiadas posibilidades de una verdadera concentración. Es significativo que la concentración en el sentido de samadhi sólo surja en la sexta etapa, en la mitad del sendero. Sólo entonces podemos empezar de verdad a concentrarnos, porque nuestras energías emocionales han sido unificadas, y ahora somos, quizás por primera vez en la vida, felices. Toda nuestra vida necesita ser una preparación para la meditación.

Es también importante prepararse bien para cada sesión de meditación; aquí se aplica la misma clase de acercamiento gradual, aunque la escala de tiempo sea distinta. No nos podemos limitar a sentarnos y cambiar nuestra mente al objeto de concentración, sino que es necesario preparar el camino. En primer lugar debemos desconectar nuestra energía de las otras cosas y encauzarla hacia un punto; después, cuando la preparación para la meditación se haya llevado a cabo, el ejercicio de concentración —el seguimiento de la respiración o sea lo que sea— será el toque final, y con ello ya estaremos listos para empezar.

Pero por más elevada que sea nuestra práctica de meditación, por más concentrados que estemos, en este punto nos encontramos aún en el nivel de lo mundano. Estamos en el sendero en espiral pero todavía somos objeto de la atracción gravitacional de la rueda. Sin embargo, al surgir la etapa siguiente de la serie llegamos a la segunda parte de la espiral, que es puramente trascendental y en la cual ya no hay posibilidad de retroceder.

Aunque esta etapa represente un cambio radical, surge dependiendo todavía de la etapa anterior del sendero. Hay una frase del Buda idónea para este caso: «La mente concentrada ve las cosas tal como realmente son». Cuando la mente está llena de pensamientos, cuando no está serena, armonizada o equilibrada, sino que es arrastrada aquí y allí, no puede ver las cosas tal como realmente son. Pero la mente concentrada, no la mente que se esfuerza por mantener un objeto de concentración, sino la mente concentrada de forma natural, con o sin ayuda de un ejercicio de concentración, puede percibir la verdadera naturaleza de las cosas.

El conocimiento y la visión de las cosas tal como realmente son

Cuando el agua de un lago está serena, refleja la faz de la luna sin deformarla. Pero cuando el viento sopla, creando una multitud de diminutas ondas o incluso de enormes olas, el reflejo de la luna se quiebra y deforma. Nosotros vemos las cosas así: todas a pedazos y partidas, rotas y distorsionadas. Sólo la mente concentrada percibe las cosas tal como son, ve la luna llena tal como es, llena, perfecta y redonda. Se trata de la siguiente etapa: dependiendo del samdhi, de la concentración, surge *yathabhuta-jnanadarshana*: «el conocimiento y la visión de las cosas tal como realmente son». Esta etapa es sumamente importante porque marca la transición de la meditación a la sabiduría, de lo psicológico a lo espiritual. Una vez alcanzada esta etapa, la de la «entrada en la corriente» ya no podemos retroceder. Según las enseñanzas tradicionales, ahora la Iluminación está asegurada.

Una forma de explicarlo sería que este «conocimiento y visión» es una clara visión de las tres características de la existencia condicionada. En primer lugar vemos que las cosas condicionadas son impermanentes, están cambiando constantemente, no son las mismas durante dos instantes consecutivos. En segundo lugar, que las cosas condicionadas son en el fondo insatisfactorias. Quizás nos den cierto placer por un tiempo, pero no pueden darnos una felicidad permanente y absoluta, y esperar eso de ellas es un engaño. Y en tercer lugar, que las cosas condicionadas son insustanciales y en el fondo, irreales. No significa, empíricamente hablando, que no las experimentemos, ni que no estén allí, sino que sólo las vemos superficialmente, no las penetramos percibiendo lo que realmente son.

Por consiguiente, esta etapa representa una percepción directa: en realidad *percibes a través* de lo condicionado. No solamente eso, sino que a través de lo condicionado percibes lo Incondicionado. Al penetrar la impermanencia de lo condicionado, percibes la permanencia de lo Incondicionado; al penetrar la naturaleza insatisfactoria de lo condicionado, percibes la naturaleza perfectamente satisfactoria de lo Incondicionado; al penetrar lo insustancial, lo irreal, percibes aquello que es real de manera eterna y perenne, aquello que el budismo Ma-

hayana denomina el *dharmakaya*, el «cuerpo de la verdad espiritual». ⁷⁸

Cuando empiezas a percibir así las cosas, toda tu actitud cambia radicalmente. Ya no eres el mismo que antes. En la obra de Shakespeare, una vez Hamlet ha visto al fantasma acechando en las almenas es otro hombre, porque ha visto algo del otro mundo, de otra dimensión. Del mismo modo, pero en un sentido mucho más positivo, una vez has vislumbrado algo más allá, una vez has percibido a través de la pasajera exhibición, una vez has percibido fugazmente aquella dimensión más elevada, la llames como la llames, la realidad suprema, el Absoluto, o incluso Dios si así lo prefieres, una vez has tenido una vislumbre —no solamente una idea de ello, un concepto o una especulación, sino una verdadera vislumbre, un verdadero contacto, una verdadera comunicación— ya nunca serás el mismo. En tu vida tiene lugar un cambio permanente. Para usar la expresión yogacharin, cambias completamente, o empiezas a cambiar, en el rincón más profundo de la conciencia. ⁷⁹

El abandono

Dependiendo del conocimiento y de la visión de las cosas tal como realmente son, surge el *nirveda*. A veces se traduce como «repugnancia» o «rechazo», pero es una forma demasiado fuerte, demasiado psicológica de exponerlo; a este nivel estás muy lejos y más allá de cualquier enfoque psicológico en el sentido ordinario, porque te hallas por encima y más allá de la psique, de la mente, en cualquier sentido ordinario. Es puramente un abandono espiritual: sereno, deliberado y natural. Esta etapa representa el completo, incluso sereno abandono de implicarte en las cosas condicionadas. Es como ver un espejismo en el desierto. Primero, al contemplar aquellas palmeras y aquel oasis, puede que te apresures a ir hacia ellos. Pero al percibir que es un espejismo, te paras en seco. No tiene sentido ir hacia algo que no está allí realmente. De igual modo, cuando percibes profundamente, cuando comprendes de veras, basándote en tu experiencia de samadhi, que las cosas condicionadas, que todas las cosas con las que normalmente en-

tras en contacto, son insatisfactorias, que un día desaparecerán y están vacías de auténtica verdad o realidad, te sientes cada vez menos atraído por ellas. Las abandonas y pierden el interés para ti.

Esta etapa de abandono es una especie de tomarse la vida con más desapego. Aún participas en los juegos de los demás, o al menos en algunos de ellos, pero sabes que son juegos. Un niño se toma su juego muy en serio porque para él es real, pero el adulto puede unirse a él sabiendo que se trata de un juego. Si el niño gana, el adulto no se disgusta, porque sólo es un juego. Asimismo, una vez has percibido los juegos de la gente, puedes seguir participando en ellos, pero sabes que sólo son juegos y puedes retirarte de ellos, al menos interiormente. Puede que en el sentido objetivo hagas todo cuanto sea necesario, pero en el subjetivo no te dejas atrapar por él. Éste es el significado de abandono. Formas aún parte de lo condicionado, pero en tu corazón lo has abandonado.

En la India los pescadores a veces pescan con las manos. Se limitan a colocarse en el borde de la orilla de un arrozal, y vigilan la fangosa agua entre las plantas de arroz para ver alguna señal de movimiento. De pronto, alargan el brazo y atrapan algo. Pero a veces, al sacar fuera del agua lo que han pescado, ven que no es ningún pez sino una serpiente venenosa y, naturalmente, la sueltan al instante. Los textos budistas dicen que con las cosas condicionadas ocurre lo mismo. Las agarramos, al igual que los pescadores cogen lo que esperan que sea un pez. Pero cuando el pescador ve las marcas que le muestran que lo que creía un pez es una serpiente venenosa, o sea, cuando vemos en todas aquellas cosas mundanas que habíamos asido las tres marcas de la insatisfactoriedad, la transitoriedad y la insustancialidad, las soltamos.

El desapasionamiento

Dependiendo del abandono surge el *vairagya*, que puede traducirse, al menos aproximadamente, como «desapasionamiento». Esta etapa difiere de la anterior en que mientras que el abandono es el movimiento de desapegarnos de la existencia condicionada, el desapasiona-

miento es el estado de estar realmente desapegados. En este estado ningún suceso mundano puede perturbarnos, agitarnos o afectarnos. No se trata de dureza o insensibilidad, sino de un estado de serena imperturbabilidad, como el ilustrado por el Buda justo antes de su iluminación.

Según la leyenda, estando el Buda sentado bajo el bodhitaru llegó Mara, la encarnación del mal —o, sería más exacto decir, la encarnación del *samsara*— con sus fuerzas. En las representaciones de este episodio del arte budista vemos a Mara conduciendo su ejército, con elefantes, caballos, soldados y toda clase de figuras de monstruosos demonios, que están arrojando grandes piedras, escupiendo fuego y lanzando flechas contra el Buda, cientos y miles de ellos pululando y girando a su alrededor. Pero el Buda ni se da cuenta. Ni siquiera los ve, mira o escucha. Se halla en un estado de completa imperturbabilidad, de completo desapasionamiento.⁸⁰ Esta etapa representa este estado. Estás tan sólidamente asentado en la verdad, tu mente está tan absorta en lo Incondicionado, que nada puede afectarte.

En estas representaciones de la derrota de Mara del arte budista hay un bello detalle. Cuando las flechas, piedras y llamas lanzadas por las huestes de demonios se acercan al Buda, mientras pasan silbando a través del aire y tocan el borde de su aureola, se convierten en flores y caen al suelo. En esto consiste el estado de desapasionamiento. Puede que todas las fuerzas de Mara se levanten contra ti, que todas esas armas vuelen por el aire, pero tan pronto tocan el borde de tu aureola, se convierten en flores.

La libertad

Dependiendo del desapasionamiento surge *vimukti*, la libertad: la libertad espiritual. En la actualidad se habla mucho de la libertad, y al parecer la mayoría de la gente cree que significa ser libre de hacer lo que a uno le plazca. Pero el concepto budista de libertad es muy distinto. En las tempranas enseñanzas budistas presenta dos aspectos. En primer lugar la *cheto-vimukti* —la libertad de la mente— que significa ser totalmente libre de cualquier partidismo subjetivo, emocional y

psicológico, de cualquier prejuicio y condicionamiento psicológico. Y en segundo, la *prajña-vimukti* —la «libertad de la sabiduría»— que significa ser libre de ideas erróneas, de toda ignorancia, falsa filosofía y opiniones.⁸¹

Esta completa libertad del corazón y la mente al nivel más elevado posible es la meta y el propósito de la vida y la práctica budistas. El Buda dijo en una ocasión: «Así como el océano tiene un solo sabor, el sabor de la sal, mis enseñanzas tienen un solo sabor: el sabor de la libertad». ~ Éste es el objetivo supremo, si así lo preferimos, el fin del budismo, este sabor de absoluta libertad espiritual, la libertad de todo lo condicionado, incluso de la propia distinción entre lo condicionado y lo Incondicionado, como el Mahayana repite una y otra vez.

El conocimiento de la destrucción de las asravas

Pero esta libertad no es la culminación del sendero en espiral, al menos por el momento. A continuación, dependiendo de la libertad, surge la etapa llamada el «conocimiento de la destrucción de las *asravas*». Ni siquiera nos basta con ser libres. La siguiente etapa es *saber* que lo somos. Y sabemos que somos libres cuando descubrimos que las *asravas* han sido destruidas. Se trata de otro de esos términos intraducibles: es una palabra muy expresiva que significa toda clase de ponzoñas mentales que inundan la mente. Hay tres *asravas*: *kamasrava*, que significa la ponzoña del deseo o la apetencia de experiencias a través de los cinco sentidos; *bhavasrava*, la apetencia de cualquier forma de existencia condicionada, incluso la existencia como un dios; y *avidyasrava*, la ponzoña de la ignorancia espiritual.⁸² Una vez estas ponzoñas se extinguen, y sabemos que se han extinguido, es cuando por fin *trishna*, la sed o el vehemente deseo, la contrapartida emocional de la ignorancia espiritual, se ha destruido. Has roto la cadena en su eslabón más débil y más fuerte al mismo tiempo. Dependiendo del sentimiento ya no surge ninguna clase de vehemente deseo. Y en esta etapa has alcanzado el fin del sendero en espiral, has obtenido la Budeidad.

Un proceso natural de crecimiento

El sendero en espiral nos muestra que la vida espiritual es un proceso natural de crecimiento, cada etapa siguiente surge del desbordamiento, por así decirlo, de la anterior. Tan pronto como una etapa alcanza su plenitud, pasa inevitablemente a la siguiente. En la meditación también lo vemos. Algunas personas se preguntan cómo, cuando uno ha alcanzado cierta etapa en la meditación, sigue progresando a la siguiente. Pero en realidad no hay necesidad alguna de preguntárnoslo. Si alcanzamos cierta etapa y la seguimos cultivando, para que se vuelva más y más plena, más y más completa, a causa de su plenitud pasará, movida por su propio impulso, a la etapa siguiente. De igual modo, a medida que cada etapa del sendero alcanza su plenitud, engendra la siguiente etapa. No tenemos en realidad que preocuparnos por el siguiente paso, sólo necesitamos cultivar la etapa en la que nos encontramos. Es conveniente tener una idea teórica de lo que nos espera más adelante, pero no necesitamos preocuparnos demasiado de ello. Una vez la etapa se haya desarrollado por completo pasará automáticamente a la siguiente.

El principio del condicionamiento no es sólo una idea. Ser conscientes de que así es cómo actúa la vida tiene un efecto transformador en cada aspecto del modo en que vivimos. Cuando nos ocurre cualquier experiencia —cuando alguien nos dice algo, o leemos o experimentamos algo a través de los sentidos— podemos siempre preguntarnos si nuestra reacción es cíclica o progresiva. Si es una reacción cíclica —pongamos que del placer al vehemente deseo— estaremos dando vueltas en la Rueda de la Vida. Pero si la respuesta es progresiva, por más ligera, por más débil que sea —pongamos que una experiencia de la insatisfactoriedad de la vida a un sentimiento por algo más elevado— en tal caso, en aquel preciso momento estaremos poniendo nuestro pie, por más vacilante que sea, sobre el primer peldaño del sendero que conduce a la Iluminación.

El viaje hacia la Iluminación

El trascendental Óctuple Sendero

El hecho de que en términos del sendero en espiral la transformación permanente empiece con el «conocimiento y la visión de las cosas tal como realmente son» sugiere que normalmente *no* las percibimos tal como realmente son. Sólo las vemos tal como parecen ser, las vemos del revés, incluso al revés. El Buda identificó cuatro «visiones al revés» (*viparyasas*) que representan el modo en que usualmente vemos las cosas.⁸⁴ Una de ellas es ver lo doloroso como placentero; otra, ver lo impermanente como permanente; la tercera, ver una verdadera yoidad donde no la hay; y la cuarta, ver lo feo como bello. Y estas cuatro visiones al revés, patas arriba, se interponen entre nosotros y la realidad.

Observemos más atentamente, por ejemplo, la impermanencia. En el caso de algo muy obvio y tangible, como una casa o un coche, podemos llegar a apegarnos a ello y empezar a comportarnos como si aquel objeto —aquella casa o coche— fueran a existir para siempre. Empezamos a tratarlo como si fuera permanente. Y esto también se aplica, como es natural, a nuestras relaciones con la gente. No es que en realidad *creamos* que nuestra casa o nuestro coche son permanentes. Si nos lo preguntaran diríamos: «Claro que no es permanente. Lo

sé muy bien». Pero nuestra actitud emocional hacia ello revela que lo consideramos permanente. Y es la actitud emocional, principalmente, lo que constituye la visión «patas arriba». Cuando nos vemos privados de algo a lo que nos hemos apegado, de algo respecto a lo cual nos hemos habituado a comportarnos como si siempre fuera a estar allí, experimentamos sufrimiento, en mayor o menor grado, y esto nos dice que hemos estado viendo al menos aquella cosa en particular, o incluso aquella persona, al revés.

Asimismo, vemos aquello realmente insustancial, carente de yoidad o de ser propio —y esto incluye en gran medida la idea que tenemos de nosotros mismos— como si tuviera un yo, como algo sustancial y fijo o, en cierto modo, como si no le afectaran los procesos cambiantes de la vida. Y nos imaginamos que aquello en realidad insatisfactorio nos da satisfacción, o suponemos a cualquier precio que nos dará satisfacción en el futuro. Naturalmente, estas tres visiones «patas arriba» guardan relación con los tres *lâksanas*, las tres características de la existencia condicionada.

El cuarto *viparyasa* —ver aquello que es feo como bello— requiere explicarlo un poco más. Esta enseñanza no significa que debamos considerar, pongamos por ejemplo una flor, como algo esencialmente feo, sino más bien que la belleza experimentada en la existencia condicionada palidece al compararla con las bellezas de un plano más elevado de realidad.

Necesitamos, pues, enderezar la visión que tenemos de las cosas o, como la expresión budista lo expresa, cultivar la «visión correcta» o incluso la «Perfecta Visión». Si tenemos la Perfecta Visión, vemos lo doloroso como doloroso, lo impermanente como impermanente, etcétera. Vemos también la verdad de las Cuatro Nobles Verdades, y la verdad de la coproducción condicionada. Es decir, percibimos la realidad, al menos hasta cierto punto.

La Perfecta Visión es el primer paso del Noble Óctuple Sendero del Buda, que casualmente fue la primera descripción dada por el Buda del camino que conduce a la Iluminación. Hemos visto cómo, al decidir enseñar el Dharma, buscó a sus antiguos compañeros con la intención de revelarles su gran descubrimiento. La forma de presentárselo, que acabó conduciéndoles a la percepción de la verdad, fue en

términos de las Cuatro Nobles Verdades: que la vida es insatisfactoria; que ello se debe a nuestro vehemente deseo; que es posible alcanzar un completo estado de paz y libertad del doloroso tirón de anhelar que las cosas sean distintas; y que alcanzamos este estado siguiendo un sendero. Con relación a ello el Buda resumió brevemente lo que ha llegado a conocerse como su «Noble Óctuple Sendero».⁸⁵ Introduciré brevemente aquí la formulación del sendero, quizás la más conocida a través del mundo budista, y además otras dos descripciones no tan conocidas: los siete factores de la Iluminación y las siete *visuddhis* o purificaciones.

Lo primero que debe decirse «del» Óctuple Sendero es que en realidad hay dos: el Óctuple Sendero mundano y el Óctuple Sendero trascendental.⁸⁶ Tal vez hayas estado pensando que la Perfecta Visión de la realidad es un extraño lugar de partida para un sendero espiritual; recuerda más bien la frase zen «Si quieres subir una montaña, empieza por la cima». Pero hablando con propiedad, se trata del sendero trascendental al que uno se refiere al hablar del Óctuple Sendero ario (aquí «ario» significa «noble» o «santo»), el cual empieza con la Perfecta Visión. El Óctuple Sendero mundano es un Óctuple Sendero, pero no constituye un Óctuple Sendero ario. La mayoría de las explicaciones budistas se refieren únicamente al Óctuple Sendero mundano, pero lo tratan como si fuera en realidad el Óctuple Sendero trascendental, lo cual puede dar pie a confusión. Aquí me centraré en concreto en el Óctuple Sendero trascendental.

Se divide en dos grandes secciones. La primera se compone sólo del primer paso —es decir, la Perfecta Visión— mientras que la segunda se compone de los pasos restantes: Perfecta Emoción, Perfecta Palabra, Perfecta Acción, Perfecto Medio de Vida, Perfecto Esfuerzo, Perfecta Atención y Perfecto Samadhi. Estas dos secciones se conocen como los dos senderos: el Sendero de la Visión o Sendero de la Realidad y el Sendero de la Transformación. El Sendero de la Visión representa nuestra primera visión de las cosas tal como realmente son —una vislumbre que es suficiente para iniciar en nosotros el proceso de una transformación real y radical—; y el Sendero de la Transformación representa la transformación gradual de cada aspecto de nuestro ser, de cada aspecto de nuestra vida, a la luz de aquella vislumbre. Al mis-

mo tiempo, cuanto más nos transformamos, cuanto más se transforma nuestra vida, más brillante se vuelve lo que vislumbramos.

Veamos ahora, brevemente, cómo actúa este proceso en detalle. Una vez dado el primer paso, la Perfecta Visión, iniciamos el Sendero de la Transformación con —y aquí lo traduzco de un modo interpretativo— la Perfecta Emoción. Ésta representa la transformación, a la luz de la Perfecta Visión, de toda nuestra naturaleza emocional y volitiva. La codicia se transforma en generosidad; no agarramos ni arrebatamos, sino que damos. La aversión se transforma en compasivo amor, la crueldad en compasión, etcétera.

El tercer paso del sendero es la Perfecta Palabra. Con demasiada frecuencia no hablamos con veracidad; no sólo eso, a menudo lo hacemos de manera cruel, frívola y divisora. La Perfecta Palabra es exactamente lo contrario. Supone naturalmente hablar con veracidad, pero además de un modo agradable, afectuoso, significativo y genuinamente beneficioso. En el *Dhammapada* el Buda dice: «Es mejor una palabra significativa que al oírla nos sosiegue que mil palabras juntas sin sentido».⁸⁷ La Perfecta Palabra conduce también a la armonía, en el sentido de que une a la gente creando amistad en lugar de dividirla.

La cuarta etapa del Óctuple Sendero trascendental es la Perfecta Acción. Consiste en una conducta totalmente ética. En abstenerse de la violencia, la malversación y la falta de castidad; y en términos más positivos consiste en acciones que sean una expresión de amor, generosidad y contento. En el Óctuple Sendero mundano se alcanza a través de una disciplina deliberada. Pero la Perfecta Acción como factor del Óctuple Sendero trascendental es natural y espontánea; es la acción transformada a la luz de la Perfecta Visión.

Todas estas etapas —Perfecta Emoción, Perfecta Palabra y Perfecta Acción— implican a otras personas, al menos en cierto grado. No podemos ser generosos si no hay nadie a quien dar; ni hablar verazmente sino hay alguien con quien hablar. Por tanto, la ética budista no se preocupa únicamente por uno mismo, sino también por los demás. De hecho, no podemos separarnos realmente de los demás en ningún caso, y esto es en especial cierto en la siguiente etapa, el Perfecto Medio de Vida. Consiste en ganarnos la vida, en mantenernos a nosotros mismos y a la familia, si tenemos una, de un modo que no lastimemos

a ningún ser vivo. En términos contemporáneos podría decirse que el Perfecto Medio de Vida es aquel que es muy ético y ecológico. La tradición budista pone varios ejemplos de un medio de vida incorrecto: vender alcohol, fabricar armas, traficar con venenos, etcétera.⁸⁸ Por supuesto, en la actualidad la lista sería mucho más larga, pero el principio continúa siendo el mismo.

La vida económica moderna se ha vuelto sumamente compleja. Con demasiada frecuencia nuestro medio de vida depende de los medios de vida de muchas otras personas, y a veces es muy difícil para nosotros ser éticos si ellos no lo son. De modo que no basta con ser éticos a nivel *personal*, sino que debemos además transformar la sociedad en la que vivimos en una sociedad ética. Es muy difícil ser perfectamente éticos en una sociedad poco ética. Lo que esto significa en principio es que el budismo no sólo tiene que ver con transformarse a uno mismo, sino que debemos intentar transformar el mundo en cierto grado, al menos la sociedad en la que vivimos, en colaboración con otras personas con ideas afines.

En sexto lugar hay el Perfecto Esfuerzo. Básicamente es el esfuerzo para eliminar y evitar los estados mentales incorrectos y, al mismo tiempo, para desarrollar e iniciar los correctos. Es un aspecto importantísimo de la vida espiritual. Aunque se diga que sea el sexto paso del Sendero, el Perfecto Esfuerzo se encuentra en realidad en cada etapa. De hecho, casi podría hablarse de la vida espiritual en sí misma como el Perfecto Esfuerzo, porque nunca hay nada pasivo acerca de ella.

El séptimo y penúltimo paso es la Perfecta Atención o Recordación. Consiste en saber lo que estamos haciendo, ya sea mental, verbal o físicamente, y también por qué lo hacemos. Es decir, este paso consiste en *estar atentos* —a nosotros mismos, a los demás, a nuestro entorno e incluso a la realidad.⁸⁹

Y el octavo y último paso es el Perfecto Samadhi. En este caso utilizo la palabra pali/sánscrita porque en el contexto del Óctuple Sendero Trascendental el término samadhi es en realidad bastante intraducible. Usualmente significa unidireccionalidad mental o concentración, pero aquí representa la total absorción de nuestro ser subjetivo en la realidad.

Éste es, pues, el Sendero de la Transformación. En primer lugar desarrollamos el Sendero de la Visión —obtenemos una vislumbre de la realidad, el ojo del Dharma se abre por fin un poco,⁹⁰ incluso entramos en la corriente— e iniciamos *entonces* el Sendero de la Transformación transformando nuestra vida y la sociedad en la que vivimos. Naturalmente, aunque no hayamos desarrollado el Sendero de la Visión en el sentido trascendental, habremos tenido al menos una vislumbre de una vislumbre de la realidad, o de lo contrario no habríamos iniciado el sendero en absoluto. Al menos, podemos cultivar la contrapartida intelectual de la Perfecta Visión, normalmente conocida como la recta visión. Y continuar trabajando para transformarnos a la luz de lo que hemos percibido. Podemos seguir recorriendo el Óctuple Sendero mundano. Sin embargo, nuestro objetivo debería ser entrar en el Óctuple Sendero trascendental, entrar en la corriente que finalmente nos conducirá al océano del nirvana.

Los siete factores de la Iluminación

Los siete factores de la Iluminación o *bodhyangas* son: la atención; la distinción de los estados mentales; la energía; la alegría; la pacificación interior; el samadhi y la ecuanimidad.⁹¹ Después de ver brevemente esta lista, se nos puede perdonar si llegamos a la conclusión de que ahora estamos tratando con un sendero muy distinto del Óctuple Sendero que acabamos de recorrer, al menos en nuestra imaginación. Atrás han quedado las referencias a tales cuestiones como la palabra y el medio de vida, en lugar de ello ahora se nos pide que consideremos la «distinción de los estados mentales» y la «pacificación interior». Y en realidad, esta formulación del sendero de la Iluminación se parece más al sendero en espiral, con el cual, de hecho, comparte varias etapas.

Bodhi significa «Iluminación» (la palabra «Buda» procede de la misma raíz) y *anga*, «miembro» o «brote»; de modo que los siete *bodhyangas* son los siete miembros o ramas de la vida espiritual, que deben desarrollarse si deseamos alcanzar la *bodhi*. Su nombre nos recuerda que no deberíamos tomar demasiado al pie de la letra la imagen de un sendero como una descripción de la vida espiritual. A veces

puede ayudarnos ver mentalmente un sendero que se extiende ante nosotros o que rodea y sube la montaña perdiéndose más allá de nuestra visión. Pero es igualmente válido —y a veces puede ser más provechoso— ver el crecimiento espiritual como el desarrollo de los pétalos de una flor o el crecimiento de un árbol robusto. Nos lo recuerda el hecho de que los «factores» de la Iluminación sean siete «miembros» o «brotes» y, en realidad, los ocho aspectos del Óctuple Sendero se designan con la misma palabra, *anga*.

El primero de estos «miembros» es *smirti*, que suele traducirse como «recordación» o «atención». Podría decirse que la vida espiritual se inicia con la atención: sabiendo sencillamente qué es lo que está sucediendo, lo que está pasando. Pero no es algo tan sencillo de hacer. Normalmente se distinguen cuatro tipos de atención. La primera etapa es estar atentos a lo que estamos haciendo, es decir, al movimiento corporal y también a lo que estamos diciendo. Raras veces sabemos plenamente lo que estamos haciendo, con demasiada frecuencia ignoramos realmente lo que estamos diciendo porque nuestra mente está en otra parte, pero éste es un aspecto crucial de la atención.

Necesitamos además saber qué es lo que estamos sintiendo: si experimentamos felicidad o tristeza, codicia o satisfacción, cólera o afecto. Y necesitamos también conocer lo que estamos pensando. Al principio puede que no sea obvio que necesitamos esforzarnos en ello; ¿acaso no sabemos lo que estamos pensando, al menos la mayor parte del día? La mayoría de las veces no es así. Incluso en este preciso instante puede que no sepas realmente en qué estás pensando. Quizás creas que estás totalmente absorto en la lectura ¿pero es así? ¿O estás pensando en lo que harás después, o en lo que hiciste ayer, o en lo que cenarás? A menos que no sepamos lo que estamos pensando momento tras momento, la mente estará dispersa y confundida. La cuarta clase de atención que debemos practicar es la del Dharma. Una vez conocamos, al menos intelectualmente, la verdad sobre cómo las cosas realmente son, debemos intentar no olvidarla nunca. Hagamos lo que hagamos, debemos tener el Dharma presente en la mente.

Pero podemos empezar con lo más básico. Puede que nos resulte imposible tener presente el Dharma la mayoría del tiempo. Y que nos cueste prestar atención a lo que estamos pensando y sintiendo. Pero

podemos empezar al menos intentando estar atentos a lo que decimos y hacemos. Hay una historia que ilustra la fundamental importancia de este nivel de ser conscientes. Trata sobre un joven budista japonés que quiere aprender meditación. Decidiendo que necesitaba un maestro de meditación, buscó durante varios meses y viajó cientos de kilómetros hasta llegar a un templo donde vivía —pues así lo había oído— un gran maestro de meditación. Tras concederle éste una entrevista, el joven entró en la habitación. Sin embargo, lo primero que hizo fue cerrar el paraguas que llevaba y dejarlo junto a la puerta.

El maestro le preguntó qué deseaba y él dijo: «Quiero aprender a meditar. Por favor enséñame». El maestro respondió: «Muy bien. Pero en primer lugar quiero hacerte dos preguntas». El joven se alegró de oírlo, creyendo que le interrogaría sobre la teoría de la meditación. Pero el maestro le preguntó: «Cuando llegaste ¿estaba lloviendo?». El joven contestó: «Sí, llovía mucho». El gurú preguntó entonces: «Al llegar ¿llevabas un paraguas?». El joven pensó que era una pregunta un tanto extraña. ¿Por qué su maestro no le preguntaba nada sobre meditación? Pero de todos modos creyó que era mejor responderle. «Sí», dijo, «llevaba un paraguas». El maestro le preguntó: «Al entrar en mi habitación ¿en qué lado de la puerta lo has dejado?». Por más que lo intentó el joven fue incapaz de acordarse. No pudo decir nada. De modo que el maestro dijo: «Aún no estás preparado para practicar la meditación». Primero debes aprender a ser consciente». Y el joven tuvo que marcharse.

Naturalmente no necesitamos postergar la meditación hasta haber aprendido a ser conscientes. De hecho, la meditación, en especial el seguimiento de la respiración, nos ayudará a cultivar la atención. Pero nuestra práctica no tiene por qué —no *debe*— limitarse a cuando nos sentamos a meditar. Podemos practicar el estar atentos en cualquier situación. Sea lo que sea lo que hagamos, debemos hacerlo con cuidado, con el pensamiento correcto. Estemos estudiando, cocinando, barriendo el suelo, arreglando el coche, conduciendo o hablando con los amigos, sea lo que sea, podemos intentar hacerlo con una mente clara, con *smriti*, con recordación y atención.

El segundo *bodhyanga* es *dharma-vichaya*. Normalmente el término Dharma o Dhamma significa la enseñanza del Buda pero, como ya

hemos visto, puede también significar «estado mental», y aquí significa esto. Al conocer tu estado mental, con *dharma-vichayā* das un paso más en el proceso. *Vichaya* significa «distinguir» o «separar»; de modo que esta etapa o miembro del sendero comporta no sólo estar atentos a nuestros estados mentales, sino distinguirlos unos de otros, en particular distinguir los estados «correctos» (*kushala*) de los «incorrectos» (*akushala*).

Los meditadores budistas y los eruditos de ciertas tradiciones convirtieron en una especialización los distintos estados mentales; en su forma más sistematizada se conoce como el Abhidharma.⁹² Pero la crucial distinción es entre los estados correctos —o sea, éticos— y los estados incorrectos. No basta con dejar que surjan los estados mentales, sino que debemos estar atentos, separar los estados correctos que deseamos desarrollar de los estados incorrectos que deseamos abandonar.

Podemos verlo como un proceso de cambiar o separar. En la India una de las tareas domésticas que más tiempo llevan, y por supuesto casi siempre realizan las mujeres de la casa, es cocinar. Y lo más frecuente es que la comida se acompañe con arroz. Así que en la India se ve por todas partes cómo una cocinera esparce el arroz en una especie de bandeja de mimbre y después lo selecciona con gran cuidado, poniendo los granos de arroz en un lado y las piedrecitas y los pedazos de tierra en otro, hasta que al final queda un gran montón de apetitoso arroz limpio y una pequeña pila de tierra y piedrecitas.

Como es natural, en Occidente el arroz se vende normalmente empaquetado y limpiísimo, pero la idea de esta especie de selección persiste aún en nuestro lenguaje en frases como «separar el trigo de la paja». Y podemos considerar la selección de nuestros estados mentales de igual modo. Podemos literalmente decirnos: «Éste es correcto; éste es incorrecto. Éste debo cultivarlo y desarrollarlo; aquél debo abandonarlo». Al igual que separamos el arroz de las piedrecitas, podemos purificar nuestra mente abandonando los estados mentales incorrectos.

El tercer factor de la Iluminación es *virya*, que significa «energía». Puede que a veces la gente crea que los budistas son más bien pasivos e ineficaces, pero en realidad el budismo consiste en la total encarnación de la energía, de la energía física, mental, emocional y espiritual. Naturalmente, se puede hacer muy buen uso de ella. Santideva, el

gran poeta budista, define la *virya* como la «energía que persigue lo bueno».⁹³ Si tienes mucha energía pero la usas para algo que no merece la pena, no estás practicando la *virya*.

Santideva compara una persona con *virya* con un elefante, no con uno domesticado sino salvaje. El elefante salvaje es un animal muy juguetón y, una de las cosas que le gusta cuando hace mucho calor es sumergirse en una charca, en especial en una charca con lotos. Después de sumergirse y pasar algunos minutos en el agua, sale y se sumerge en otra. Y se pasa el día sumergiéndose de una charca en otra, así es cómo se divierte. Santideva dice que el Bodhisatva es igual. Tan pronto ha terminado una tarea se sumerge en otra.

El cuarto factor de la Iluminación es *priti* que, por supuesto, ya hemos visto como una etapa del sendero en espiral. *Priti* es la alegría o el entusiasmo, y su desarrollo surge naturalmente del de la energía. Aquella energía se irradia hacia todas direcciones, así que estás lleno de vida, rebosante de entusiasmo. Te sientes maravillosamente. Para ilustrarnos sobre ella podemos consultar a Buddhaghosa, el gran comentarista de textos pali. Buddhaghosa dice que la *priti* es como una gran bolsa de seda llena de aire.⁹⁴ Supongo que nuestro equivalente moderno sería un globo. Cuando estás lleno de *priti*, te sientes muy liviano, como si flotaras en el aire. Y muy feliz. Y experimentas esa clase de sensación en especial cuando meditas.

El quinto factor es *prashrabdhi*, la «pacificación interior»; constituye también una etapa del sendero en espiral. La excitación, por así decirlo, de la *priti* se ha calmado, y ahora te queda un sentimiento sereno y estable de pura felicidad. Para usar una imagen hogareña, puede compararse a una abeja libando el néctar de las flores. En primer lugar localiza la flor, después se posa en ella con un intenso zumbido y anda entre los pétalos. Mientras la abeja no descubre el néctar el zumbido continúa, pero tan pronto lo encuentra, el sonido se detiene. La *prashrabdhi* es lo mismo.

El samadhi es el sexto factor. Naturalmente, como hemos visto, la palabra significa mucho más que sólo la «unidireccionalidad de la mente», pero también la incluye. Después de su Iluminación el Buda fue un itinerante toda la vida, e incluso de anciano siguió viajando de un lugar a otro enseñando el Dharma. Y a veces, por supuesto, se sin-

tió bastante cansado y sediento. En una de estas ocasiones se sentó al lado del camino y pidió a Ananda que fuera a buscar un poco de agua a un río cercano. Mientras Ananda se fue a por ella el Buda se puso a meditar. Al cabo de poco rato Ananda volvió y explicó al Buda que no había podido traerle agua porque acababan de cruzar el río quinientos carros tirados por bueyes y lo habían ensuciado. De hecho, habían pasado por la orilla del camino donde el Buda estaba sentado, pero Ananda se sorprendió al oír al Buda decir: «No he oído nada en absoluto». Habían pasado quinientos carros tirados por bueyes delante de él, pero no había oído nada. Éste es el significado de la unidireccionalidad.⁹⁵

Como parte del proceso de desarrollar el samadhi, empezamos cultivando la unidireccionalidad de la mente. Para ello no es necesario adoptar un estilo de vida itinerante o ir a vivir a una cueva, sino que podemos hacerlo en medio de las tareas de la vida cotidiana, intentando poner toda la atención en lo que estamos haciendo, ya sea lavando platos o contemplando el Dharma.

El séptimo y último factor de la Iluminación es *upeksha*, traducido normalmente como «ecuanimidad». La palabra no connota a veces más que un estado psicológico de seguridad, pero aquí es sinónima de la propia Iluminación. Si gozas de *upeksha* eres como una montaña: sólido, grande e inquebrantable, aunque el viento sople de todos los rincones de la tierra. Si nos zarandea cualquiera de los ocho vientos mundanos —la felicidad o el pesar, la alabanza o la culpa, la pérdida o la ganancia, la fama o el fracaso—, no nos afectará. Podremos ser como una montaña. Con el desarrollo de la *upeksha* en su más completo sentido, el último de los siete factores de la Iluminación está presente; y nos volvemos tan inquebrantables como el propio Buda.

Las siete visuddhis

Hacia fines del siglo IV de nuestra era nació en la ciudad de Magadha un niño en una familia de brahmanes. Magadha estaba cerca de un lugar que se ha llegado a conocer como Buddha Gaya porque, cientos de años antes, un hombre llamado Siddharta Gáutama estuvo sentado meditando bajo un árbol junto al río que había en aquel lugar, y al-

canzó la Iluminación. Pero el niño brahmán no oyó las enseñanzas del Buda hasta que, convertido en un joven muy versado en las Escrituras hindúes y competente en la discusión y el debate, conoció a un anciano budista llamado Revata. Éste despertó su interés por la doctrina budista, en especial por el Abhidharma, que en aquella época había estado en proceso de desarrollo durante más de cinco siglos. Cuando el joven deseó profundizar más, Revata le dijo que sólo podía darle más enseñanzas si aceptaba ordenarse en la tradición budista. El joven lo hizo, ansioso de aprender, y pronto dominó las enseñanzas de las tres pítakas de la doctrina budista.

El joven llegó a ser conocido como «Buddhaghosa» —«aquel cuyas palabras son como las del Buda»— y se convirtió en el más importante de los comentaristas del budismo theravadin. De sus numerosas obras, la más famosa es el *Visuddhimagga*, o «Vía de la Pureza».⁹⁶ La obra viene a ser una completa exposición de las enseñanzas Theravada y se centra en particular en la práctica y la técnica de la meditación. Se basa, como su nombre sugiere, en otra formulación del sendero budista. El *Visuddhimagga*, la «Vía de la Pureza», se divide en siete etapas que se resumen brevemente en el *Rathavinita Sutta* del *Májjhima-Nikaya*, la colección de proposiciones de mediana longitud.⁹⁷

Aquí el sendero que conduce a la Iluminación se considera de un modo que subraya la práctica espiritual de purificar la mente. En realidad, descubrimos que la vía de las siete *visuddhis*, las siete purezas, corresponden al Triple Sendero de la ética, la meditación y la sabiduría. La primera *visuddhi* (en este capítulo se enumeran en la forma tradicional pali) es *sila visuddhi*, la pureza de la conducta ética; la segunda, *chitta visuddhi*, la pureza de la mente, obtenida especialmente a través de la meditación; y las cinco *visuddhis* restantes son un acercamiento progresivo a la sabiduría a través de cinco etapas.

Pero antes de examinar las siete *visuddhis*, merece la pena observar una cuestión que surge en el *Rathavinita Sutta*, en el que éstas se mencionan. El sutta narra un diálogo entre dos discípulos del Buda, Sariputra (al que ya conocemos) y Punya. Describe cómo Punya, habiendo escuchado las enseñanzas del Buda, «lleno de alegría, enardecido, incitado y encantado», va a meditar a un bosquecillo. Sariputra le acompaña esperando poder conversar con él, y después de haber me-

ditado los dos el día entero bajo los árboles del bosquecillo, empiezan a conversar. El tema que Sariputra elige es el de las siete *visuddhis*.

A él le interesa en particular una clase de cuestión que podría muy bien plantearse sobre cualquier formulación del sendero que conduce a la Iluminación. Desea conocer: «¿Se alcanza el nirvana por medio de la *sila visuddhi*?» (es decir, la primera de las siete etapas de este sendero en particular). Y Punya le contesta que no. Luego Sariputra le pregunta: «¿Alcanzamos el nirvana por medio de la *chitta visuddhi*?». Le responde que no. Le pregunta: «¿Alcanzamos entonces el nirvana sin la *chitta visuddhi*?» y de nuevo le responde que no. Sariputra le pregunta lo mismo sobre todas las demás *visuddhis*, pero cada vez la respuesta es no. El nirvana no se obtiene por medio de ellas, ni puede obtenerse sin ellas. Punya, que a estas alturas no sabe que está hablando con el venerado Sariputra, decide aclarárselo con la ayuda de una ilustración llamada la «Posta de los Carruajes». (Así fue como el sutta obtuvo casualmente su nombre; *Rathavinita Sutta* significa «Sermon sobre la Posta de los Carruajes».)

En la India ancestral, en la época del Buda, la mayoría de la gente debía ir caminando a cualquier parte, pero si uno era rico podía tener un carruaje, tirado por dos o hasta por cuatro caballos. La ilustración que da el sutta es la siguiente. Hay un rey que desea ir a una determinada ciudad, pero le separa de ella un largo trecho. Así que se sube a su carruaje y viaja muchos kilómetros. Cuando los caballos se cansan se apea y sube a otro carruaje que le está esperando con caballos frescos y prosigue el viaje. Al cabo de varios kilómetros, como los caballos también están cansados, se baja y sube a otro carruaje. De este modo cambia de carruaje y de caballerías siete veces.

He aquí la pregunta que surge: ¿el primer carruaje que usa el rey le conduce a su destino? No, no lo hace. ¿Le conduce el segundo o el tercero? De nuevo, la respuesta es no. ¿Pero llega el rey a su destino sin la ayuda del primero, del segundo y de los restantes carruajes? No, no es así. Lo que sucede es que el primer carruaje le lleva al segundo, el segundo al tercero, y así sucesivamente, hasta que el séptimo le lleva a su destino. Del mismo modo, *sila visuddhi* nos lleva hasta *chitta visuddhi*, *chitta visuddhi* hasta *ditthi visuddhi*, y así sucesivamente. Y, por último, la séptima *visuddhi*, *nanadassana visuddhi*, nos lleva hasta el nir-

vana. Por tanto, el nirvana no se alcanza por medio de *sila visuddhi* ni de las restantes, pero tampoco se alcanza sin ellas.

Sariputra queda muy satisfecho con la respuesta, aunque Punya se avergüenza al descubrir que acaba de soltar una larga perorata a un maestro del Dharma tan importante como Sariputra. Y la historia es una buena ilustración de la cuestión de que ninguna de las etapas del sendero puede considerarse un fin en sí misma. ▽

Volvamos a examinar ahora el primero de estos siete «carruajes»: *sila visuddhi*. *Sila* significa «conducta ética», o sea que en esta etapa de purificación prestamos atención a nuestra vida ética. Básicamente, hay cinco *silas*, cinco preceptos éticos: no lastimar a los seres vivos, no tomar lo que no se nos ha dado, no cometer actos sexuales incorrectos, no hablar de modo impropio y abstenerse de bebidas embriagantes.⁹⁸ Si podemos observar estos cinco preceptos, nuestra conducta ética se purifica y nos aporta una sólida base para nuestro desarrollo espiritual, así como la base de una armoniosa vida social.

Una vez llevas una vida ética, descubres que empieza a tener un efecto purificador en tu mente, o sea que esta primera etapa fluye naturalmente a la segunda, *chitta visuddhi*. *Chitta* significa «mente», y esta purificación es, en cierto modo, similar a la etapa del *dharma-vichaya* de los Siete Factores de la Iluminación. Significa abandonar los *akushala chittas*, los estados incorrectos de la mente —cólera, envidia, miedo e ignorancia— y reemplazarlos gradualmente con estados positivos, cordiales y claros. Éste es, por supuesto, el propósito central de la meditación.

Si purificas tu mente, se vuelve muy clara. Al no estar mentalmente confundido, puedes pensar con claridad y sencillez, lo cual te lleva a la tercera etapa de la purificación, *ditthi visuddhi*. Se trata de la primera de las cinco etapas de purificación que comporta la progresiva percepción, en términos de la experiencia real, de la verdadera naturaleza de la existencia condicionada fenoménica, por un lado, y del nirvana, por el otro. *Ditthi* (*drishti*, en sánscrito) significa sólo «visión». Desarrollar la *ditthi visuddhi* implica abandonar las opiniones erróneas y cultivar las correctas.

El Buda tenía mucho que decir sobre las opiniones erróneas; enumeró sesenta y dos clases distintas.⁹⁹ De ellas, las tres más fundamentales son: «todo ha sido creado por Dios»; «todo es fruto de la suerte o

el destino»; y «todo ocurre por casualidad». En el fondo estas opiniones erróneas provienen de creer en un yo o alma fijo e inmutable. Por tanto, tradicionalmente, la purificación de las opiniones implica reflexionar —en el contexto de la meditación— sobre las tres características de la existencia condicionada, los cinco skandhas, o cualquier otra de las formulaciones del Dharma que reflexiona sobre cómo son realmente las cosas.

Al practicar la *ditthi visuddhi* purificas la mente de estas tres opiniones erróneas. Ves que cuando las cosas suceden, ocurren debido a ciertas causas y condiciones concretas, y que esto es así no sólo en el mundo exterior, sino en tu propia mente. El comprender que no eres un ser fijo sino que puedes cambiar si te esfuerzas, y que si estableces las condiciones apropiadas, les seguirán unas consecuencias deseables, es la clave del desarrollo espiritual. Pero si no lo comprendes, si crees que tu vida no está en tus manos sino que la controla Dios, la suerte o las circunstancias fortuitas, no podrás tomar la iniciativa espiritual. Podemos creer que las «ideas abstractas» no afectan a la «vida real», pero en realidad es muy importante adoptar las opiniones correctas.

La siguiente etapa de la purificación se relaciona estrechamente con la anterior. Tras haber purificado nuestras opiniones, podemos resistirnos a actuar basándonos en las opiniones correctas. Así que la siguiente etapa es «cruzar al vencer la duda», *kankhavitaraṇa visuddhi*. Aquí la duda no significa limitarse a indagar las cosas. Es absolutamente válido, incluso deseable, dudar en este sentido, ya que no debemos creérmolo todo. Pero aquí no tiene este significado. En este caso la duda supone no estar dispuesto a descubrir realmente las cosas. No te molestas en descubrir la verdad porque, hablando en plata, no quieres. Si descubres la verdad puede que hayas de ponerla en práctica, y esto significaría cambiar, por lo cual es natural sentirse amenazado. Y una estrategia que podemos usar para defendernos del cambio es encontrar toda clase de dificultades y objeciones innecesarias. Pero detrás de todo ello se oculta el deseo de mantener las cosas vagas y poco claras. Si dejamos que surja una clara visión de cómo son las cosas, habremos de actuar, de cambiar.

La gente muy culta tiende a sufrir mucho con esta clase de duda porque, gracias a su activa mente, puede objetar toda clase de proble-

mas y dificultades. Le encantan las conversaciones que duran toda la noche sin llegar a ninguna conclusión, porque si no llega a ninguna no tendrá que emprender ninguna acción. Es muy importante vencer esta clase de duda. No es tan difícil ver a través de las opiniones erróneas (*miccha-ditthis*, en pali), pero si no tienes cuidado, incluso después de haberlas abandonado en apariencia, las volverás a adquirir con tu duda. A menos que no logres vencer esta clase de duda, estarás completamente paralizado.

La siguiente *visuddhi* es el «conocimiento y la clara visión de lo que el sendero es y de lo que no es». (*Magga-amagga-nana-dassana*, en pali.) Esta etapa es también muy importante. Una cosa es estar convencido, al menos provisionalmente, de que puedes asumir la responsabilidad de tu propia vida espiritual, después de haber eliminado cualquier duda y confusión, al menos por el momento. Pero si deseas progresar espiritualmente, el siguiente paso es comprometerte a seguir un sendero específico, una línea de acercamiento específica. Y en un mundo que ofrece tantas opciones espirituales y seudoespirituales no es fácil de hacer. Es más, una vez te has comprometido, no será forzosamente evidente si cualquier acción, práctica o iniciativa en particular es de veras adecuada para el crecimiento espiritual.

Aquí hay que tener en cuenta el consejo que el Buda dio a su tía Mahaprajapati Gautami: que una enseñanza fidedigna nos conducirá al desapasionamiento, no a la pasión; a la libertad, no a la esclavitud; a un estilo de vida sencillo, no codicioso; al contento, no al descontento; a la energía, no a la pereza; a la soledad, no a la compañía; a gozar del bien y no del mal.¹⁰⁰ Éstos son los criterios que necesitamos aplicar y seguir aplicando si deseamos poder distinguir el sendero correcto del erróneo.

La siguiente *visuddhi*, el «conocimiento y la visión del sendero» (*patipada-nana-dassana*), sigue claramente la anterior. Una vez has establecido qué es el sendero correcto y qué es el equivocado, el siguiente paso será recorrerlo de verdad. Entonces con tu propia experiencia conocerás qué es el sendero. No es bueno distinguir el sendero correcto del erróneo si no sigues el primero. Y naturalmente es más fácil de decir que de hacer. Incluso viendo claramente el sendero correcto que debemos seguir, las fuerzas de nuestro interior que se resisten a cambiar nos seguirán reteniendo. Esto es lo que podría llamarse el campo

de batalla de la vida espiritual. Como el *Dhammapada* dice: «Aunque en la guerra uno deba vencer a miles y miles de hombres, aquel que se vence a sí mismo es [en verdad] el mejor en el combate».¹⁰¹

La séptima y última de las *visuddhis* se llama simplemente el «conocimiento y la clara visión», *nana-dassana*. No se trata de un conocimiento ordinario, sino elevado y puro, de un conocimiento sumamente claro —el conocimiento que percibe las cosas exactamente tal como son. Es una clase de *prajña*, una especie de sabiduría, y por supuesto va unida a *karuna*, la compasión. Es un conocimiento que te llena de energía y te permite trabajar en beneficio de los demás, incluso en beneficio del mundo entero.

Estas siete etapas de la purificación nos conducirán a través de todo el curso del desarrollo humano hasta la Iluminación. O más bien, si las desarrollamos, nos moveremos bajo nuestra propia corriente en dirección a la Iluminación. Sobre todo, el Dharma es algo que debe practicarse. Por eso se define como un sendero, un sendero que, como ya hemos visto, se describe de formas muy distintas. La idea es que no nos limitamos a mirar con admiración las señales que dicen «El nirvana es por aquí», sino que de hecho seguimos el sendero indicado por la señal. Al margen de que lo veamos en términos del Óctuple Sendero trascendental, o de los siete *bodhyangas*, o de las siete etapas de la purificación, la idea es la misma: que aquí hay un sendero que debemos recorrer.

Hay aún más formas de ver el sendero. A veces, por ejemplo, se llama el *madhyama marga*, o «camino medio», es decir, el camino medio entre los extremos, en especial los extremos de la autotortura y los excesos;¹⁰² naturalmente, cada una de las formulaciones del sendero que hemos considerado es un camino medio. Cada una de esas formulaciones tiene su propio uso, su propio énfasis. Quizás el poco conocido sendero de las siete etapas de la purificación se merezca en particular ser más ampliamente conocido, en especial porque subraya que el sendero budista es un sendero lleno de belleza. Además de pureza ética, *visuddhi* significa «brillo, esplendor, excelencia». No significa sólo pureza en el sentido ordinario, sino mucho más. Significa un camino bello, un camino que disfrutaremos siguiendo. Es como seguir un sendero entre bellas colinas. Cuanto más subamos, más bella y espaciosa será la vista, más la disfrutaremos y más libres nos sentiremos.

El modelo de la vida y el trabajo budistas

El tema de este capítulo son las «cinco facultades espirituales». El título del capítulo tiene la finalidad de subrayar el propósito en conjunto de estas facultades, que constituyen el llevar una *vida* budista. El budismo se preocupa por la vida. Incluso podría decirse que el budismo es en sí mismo vida, vida en el sentido de crecimiento, en el sentido de realizar el potencial de nuestra vida. Un budista es alguien que por encima de todo está vivo: despierto a la vida.

A menudo nos topamos con gente que, aunque pueda estar presente con el cuerpo, no parece estar en realidad presente mental ni emocionalmente. No está plenamente viva a lo que está sucediendo, ni con respecto a los demás, ni consigo misma. Pero la característica más básica de un budista debe ser vibrar de manera positiva con la presencia, con la vida espiritual, con su forma despierta de vivir. Todo lo demás del sendero espiritual es secundario a ello y le precede.

Podría decir que ésta fue una de las razones por las cuales, cuando estaba en la India, me sentí tan atraído por el movimiento de conversión al budismo entre los ex intocables y participé tanto en él.¹⁰³ Eran muy pobres y en gran parte analfabetos, de hecho muchos de ellos aún lo son, pero al menos tenían una cosa, y todavía la tienen, que es vida. Están completamente vivos. Su dedicación al budismo significa una especie de mejora, de perfeccionamiento, de aquella vida que ya tienen.

Viajar a una aldea de la India normalmente comporta un viaje en tren seguido de un trayecto en autobús o en un carro tirado por bueyes y, por último, llegar a tu destino a pie. Como regla general es una empresa laboriosa, pero si te han invitado para impartir una charla sobre el Dharma, la gente hace ciertamente todo lo posible para que tu cita sea memorable y alegre. A menudo, cuando aún estás a un par de kilómetros de la aldea te encuentras con un entusiasta grupo de veinte, treinta o quizás cuarenta hombres —jóvenes y ancianos— que te empiezan a acompañar bailando hasta la aldea, ya que es la forma tradicional de dar la bienvenida a un invitado respetado. Se oye una larga trompeta de bronce, las panderetas suenan y las castañuelas repiquetean, y ellos bailan marcando los pasos enérgicamente hasta llegar al pueblo. Allí, algunas de las casas se han adornado de distintas maneras, por ejemplo, delante de las puertas hay unos dibujos hechos con tiza, y se ven banderas colgadas por todas partes, en especial las banderas budistas de cinco colores. Y, por fin, cuando la gente acude a la reunión, normalmente ya entrada la noche, todo el mundo se muere de ganas de oír algo sobre budismo. En resumen, todos están muy vivos para la ocasión.

En Occidente hacemos las cosas de otro modo. Tendemos a llevar vidas más bien separadas y repletas de rutinas. Estamos dominados, atenazados, por rutinas y responsabilidades, y en tales circunstancias ¿cómo es posible ser espontáneos, estar llenos de vida espiritual? La rutina —con lo cual no quiero decir un programa de actividades cuidadosamente pensado y equilibrado, sino la rutina diaria gris y mecánica— mata la espontaneidad y sin ésta no hay vida que pueda considerarse importante en ningún sentido. Incluso podría llegar a decirse que la vida es espontaneidad, que la espontaneidad es vida. De ahí que aquí califique la enseñanza budista tradicional de las «cinco facultades espirituales» como el «modelo de la vida y el trabajo budista». Las cinco facultades espirituales deberían de equivaler, al final, a la participación espontánea y entusiasta con la vida, y a la labor de la vida, en el sentido más pleno y profundo posible.

¿Cuáles son pues esas «facultades»? En sánscrito y en pali se llaman *indriyas*, y si observamos la etimología de este vocablo descubriremos que arroja mucha luz sobre el tema. *Índriya* indica «aquello que

pertenece a Indra», siendo Indra, en la mitología india, el soberano de los dioses. De modo que *indriyas* son aquellas cosas que pertenecen a Indra, el soberano y, por tanto, la palabra se traduce como «los principios gobernantes o controladores».

Sin embargo, lo que tiene realmente de interesante esta palabra es su aplicación a lo que llamamos «los sentidos». En las lenguas indo-arias *indriyas* es el término que se asigna a los cinco sentidos (o seis, si se incluye la mente). Se les da este nombre, que significa «principios gobernantes, controladores, dominadores», porque toda la vida humana tal como normalmente la vivimos está gobernada, controlada y dominada por esos sentidos.

Cada ser vivo, ya sea vegetal, animal o humano, pertenece a cierto nivel de desarrollo. Cada ser vivo, desde el más inferior al más superior, desde el más humilde al más elevado, tiene su propio lugar en la escala evolutiva. Y cada ser vivo está organizado en función de su nivel particular, lo cual se realiza a través del funcionamiento de su propia variedad de sentidos: los *indriyas*.

Es realmente un pensamiento muy aleccionador. La mayor parte del tiempo estamos completamente controlados, dominados y gobernados por nuestros sentidos, aunque esto incluya, como se suele hacer en el budismo, la mente como una facultad sensorial. Quizás lo veamos con más claridad observando el instante en que nos despertamos. Durante el sueño los sentidos han estado más o menos suspendidos. Pero al despertar, abrimos los ojos, nos damos la vuelta medio dormidos y empezamos a ser conscientes del mundo exterior. En este momento los sentidos empiezan a buscar sus respectivos objetos y empezamos a actuar movidos por los impulsos que generan: preparamos el té, encendemos la radio, buscamos el periódico y decidimos quedarnos cinco minutos más en la calentita cama. Los sentidos de la vista, el oído, el olfato, el sabor, el tacto y la mente se mueven hacia varios objetos y se implican con ellos (incluyendo los objetos mentales), y así seguimos a lo largo del día. Todo este tiempo somos arrastrados por los sentidos y nos identificamos con ellos y con el organismo psicofísico al que pertenecen. Y la mayor parte del tiempo funcionamos en este plano básico psicofísico de los *indriyas*.

Sin embargo, la palabra *indriyas* denota también las cinco facultades espirituales.¹⁰⁴ Edward Conze las llama las cinco «virtudes cardinales», pero esta traducción no refleja que se trata de la misma palabra que las facultades sensoriales. El hecho de que la misma palabra se use para ambas series de facultades es significativo porque indica la primordial importancia de las cinco facultades espirituales para la vida espiritual. Sugiere que las dos series de *indriyas* realizan una función análoga. Del mismo modo que las cinco facultades sensoriales gobiernan, controlan y dominan la vida mundana, los cinco sentidos espirituales gobiernan, controlan y dominan la vida espiritual. Al igual que nos orientamos en el mundo físico con nuestras facultades sensoriales, nos orientamos también en el mundo espiritual con las cinco facultades espirituales.

Si nuestros diversos sentidos —en el caso de tenerlos— funcionan más o menos totalmente, nuestras facultades espirituales, en cambio, están en estado embrionario y necesitan desarrollarse. El modelo de la vida budista se basa en el desarrollo de estos cinco sentidos espirituales o facultades, que son: *shraddha* o fe; *prajña* o sabiduría; *vīrya* o energía, vigor; *samādhi* o concentración; y *smṛiti* o atención. Veámoslas ahora una por una.

La fe

He conocido a gente que se sorprende al saber que en el budismo existe tal cosa como la fe. Ha entrado en contacto con el budismo con la impresión inicial de que es en esencia racional, de que las emociones no están implicadas en absoluto. Esta confusión surge de dos ideas equivocadas: que las emociones son esencialmente irracionales y que la fe es sinónimo de creer.

El creer —en el sentido de aceptar como cierto algo que nunca podemos verificar, o algo que incluso es intrínsecamente absurdo— no es fe, al menos en el budismo. En éste, como ya hemos visto en relación con el sendero en espiral, la *shraddha* o fe cubre todo el aspecto devocional o emocional de la vida espiritual. En el budismo nunca puede decirse que la fe sea contraria a la razón, o incluso que esté más

allá de ella. La fe es la contrapartida emocional de la razón. Lo que comprendes con la inteligencia debes sentirlo también con tus emociones. Las dos van unidas y no pueden realmente separarse.

Shraddha en el budismo es la fe en las Tres Joyas: el Buda, el Dharma y la Sangha. Pero, en especial, la fe dirigida al propio Buda, porque, al menos desde nuestro punto de vista, el Buda viene en primer lugar. Aunque el Dharma represente la Verdad inmemorial, no la conoceríamos en absoluto si no fuera por él, y sin duda, sin el Buda no habría habido Sangha alguna. En el budismo la fe es esencialmente la fe en el fundador del propio budismo.

Sin embargo, no significa sólo creer, ni únicamente sentir. La fe en el Buda es la clase de respuesta emocional que uno tiene al encontrarse con la encarnación de la Iluminación. Este encuentro puede tener lugar de distintas maneras. Naturalmente, puedes conocer personalmente a algún ser humano que sea la encarnación de la Iluminación. Y otra posibilidad sería conocerlo a través de publicaciones, leyendo sobre alguien que la encarna, por no decir la vida del propio Buda, la biografía del gran yogui tibetano Milarepa, o la de Hui Neng, el sexto patriarca del budismo zen o ch'an. Cualquiera de los grandes sabios o maestros pueden provocarnos una respuesta emocional al leer sus vidas —ya sean históricas o legendarias—, una respuesta que no sólo es sentimental, sino participativa, retadora, personal y real.

Podemos también encontrarnos con una imagen, una representación artística —una pintura o una estatua— de un Iluminado. Esto me recuerda una monja budista francesa que conocí en Kalimpong en los años cincuenta. Me contó que durante su época estudiantil en París solía visitar museos y galerías de arte, y así fue como se descubrió en el museo Guimet de arte oriental. Era una mujer más bien combativa y agresiva; me contó que solía salir con un par de patines de cuchilla para defenderse por si alguien la atacaba. «Bueno, pensé que si llevaba conmigo los patines, si alguien intentaba atacarme le rajaría la cara con las cuchillas.»

Pero mientras recorría resuelta las galerías del Guimet tras haber dejado los patines en el guardarropa, mirando de un lado a otro febrilmente como solía hacerlo, se encontró de repente con una imagen del Buda. De su descripción deduzco que se trataba de una imagen de

la antigua Camboya. Acababa de doblar una esquina y allí estaba la célebre sonrisa —ligera, delicada y un tanto retraída— tan característica de este estilo Khmer escultórico. Toda la expresión del rostro es intensamente serena.

Esta imagen —la cara de la imagen— le hizo parar en seco. Me contó que permaneció contemplándola sin moverse, casi sin pestañear, durante cuarenta y cinco minutos. No podía sacarle los ojos de encima. La impresión de paz, tranquilidad y sabiduría que emanaba, que manaba por así decirlo, de aquellos rasgos, era tan intensa que no podía irse de allí. No había estudiado todavía nada sobre budismo, pero tan pronto vio la imagen se sintió impulsada a preguntarse: «¿Qué es lo que le da esta expresión a la imagen? ¿Qué está intentando decirme? ¿De qué profunda experiencia procede? ¿Qué podría haber experimentado el escultor para poder expresar algo parecido?».

Al encontrarse con esa encarnación de la Iluminación, no podía irse sin haber experimentado un cambio. En realidad, este encuentro determinó el curso posterior de su vida. Ésta es la clase de respuesta emocional que podemos tener ante una encarnación de la Iluminación plasmada simplemente en una piedra, y más aún bajo la forma de un ser vivo. Y es una respuesta que equivale a la fe.

En realidad es la respuesta de nuestra potencial Iluminación —la capacidad de Iluminación oculta en el fondo de nuestro ser— al encontrarnos con la Iluminación real. En el fondo de nuestro ser sentimos una especie de afinidad con aquello plenamente realizado, plenamente expresado, plenamente alcanzado en aquella encarnación de la Iluminación. Hay una especie de parentesco. Es como si tuviéramos dos instrumentos de cuerda uno al lado de otro: si tocamos las cuerdas de uno el otro empezará también a vibrar suavemente.

Y esta respuesta produce devoción. Hay toda clase de distintas maneras de expresar la devoción, pero tradicionalmente se demuestra con las postraciones o el culto, ofreciendo flores, encendiendo velas e incienso, y cosas por el estilo. En Occidente algunas personas son algo cautelosas con las prácticas budistas devocionales. Preferirían pensar que el budismo no quiere saber nada del tipo de actividades en apariencia supersticiosas de las que intentaban huir al abandonar el cristianismo. Sienten quizás que esas prácticas son para los niños, y

que ya es hora de crecer y dejar de inclinarse, postrarse y ofrecer velas y cosas parecidas.

Sin embargo, si dejas fuera la devoción estás cerrando la puerta a cualquier compromiso emocional con tu ideal espiritual. Una vida espiritual sana, al igual que una vida psicológica sana, debe incluir expresiones de emoción.¹⁰⁵ Pero además hay un equilibrio que debe mantenerse. La fe y la devoción pueden caer en los extremos, y cuando ocurre se convierten en superstición, fanatismo o intolerancia. Por esta razón, según las enseñanzas de las cinco facultades espirituales, la fe —el aspecto emocional y devocional de la vida espiritual— debe equilibrarse con la sabiduría.

La sabiduría

En líneas generales, en el budismo la *prajña*, sabiduría o conocimiento, colinda con el Dharma comprendido como verdad, principio y realidad. Más concretamente consiste en ver las cosas como son en lugar de como aparentan ser. Consiste en percibir la existencia mundana como condicionada y, por tanto, como insatisfactoria, impermanente y exenta de un yo último e inmutable. Al mismo tiempo, comporta en cambio percibir lo Incondicionado como gozoso, permanente y caracterizado por la verdadera individualidad, libre de la ilusión de un yo separado y sustancial. La sabiduría se considera además, en el desarrollo Mahayana del budismo, la percepción de la gran sunyata o vacuidad, es decir, la esencial no-diferencia entre lo condicionado y lo Incondicionado.

Técnicamente hablando hay tres clases de sabiduría. En primer lugar, *shrutamayi-prajña*: la sabiduría, conocimiento o comprensión que se deriva de oír (o leer). Estás lo bastante interesado para tomarte la molestia de escuchar a alguien hablar sobre el Dharma, o para coger un libro sobre él y leerlo, y lo bastante receptivo para sacar algún conocimiento de lo que oyes o lees. Para ti tiene sentido y te lo haces tuyo.

En segundo lugar hay la *chinta-mayi-prajña*: la *prajña* o sabiduría «basada en el pensar», es decir, tu propio pensar. Empiezas a reflexio-

nar sobre el Dharma, a masticarlo en lugar de limitarte a tragártelo sin digerirlo. Empiezas a pensar por tu propia cuenta, buscando sacar un conocimiento basado en tu propio razonamiento, descubriendo las implicaciones del Dharma en lugar de dejar que otra persona lo interprete por ti.

En tercer lugar hay la *bhavana-mayi-prajña*. *Bhavana* significa «crear» o «cultivar», y tradicionalmente se traduce como «meditación»; o sea que se trata de la sabiduría basada en nuestras reflexiones en el contexto de la experiencia de estados más elevados de conciencia. No se alcanza excogitando intelectualmente, sino que es comprendida, intuita, percibida como resultado de la meditación, de nuestra propia, y especialmente trascendental, experiencia espiritual.

La mayoría de nosotros hemos tenido alguna experiencia de estas tres clases de sabiduría. Hemos alcanzado una cierta comprensión como resultado de oír hablar sobre el Dharma o al menos de leer acerca de él. Todos hemos desarrollado nuestra comprensión como resultado de un pensamiento independiente, por más rudimentario que sea. Y muchos hemos tenido momentos de una directa visión, hemos entrevisto la verdad por medio de un estado más elevado de conciencia, en especial en la meditación. Pero es importante saber con claridad a qué categoría de sabiduría pertenece nuestra experiencia y, en especial, si esa sabiduría sale de nosotros o procede de otra persona. Es fácil imaginar que hemos reflexionado en algo cuando todo cuanto hemos hecho es jugar con los pensamientos y la clara visión de otros.

Un ejercicio útil y esclarecedor es estudiar nuestras ideas, puntos de vista y percepciones y evaluar cuántas de ellas pueden ser el resultado de nuestras reflexiones individuales. A menos que seamos una persona muy excepcional, no tendremos demasiadas. Casi todo cuanto conocemos procede de oír o leer, o sea que un noventa y nueve por ciento de nuestro conocimiento y comprensión es de segunda mano. Casi todos tendemos a consumir grandes cantidades diarias de hechos y opiniones, sin dedicar demasiado tiempo a pensar realmente en ellos. A no ser que nos ganemos la vida pensando, es probable que sintamos que no tenemos tiempo para sentarnos y reflexionar sobre las cosas para que surja un pensamiento realmente original.

¿Puede alguna persona afirmar con sinceridad haber tenido un auténtico pensamiento independiente? ¿Ha pensando alguien alguna vez algo por sí mismo desde el principio hasta el fin sin ayuda de nadie? ¿Ha pensado alguien algo por sí mismo concibiendo una idea original? ¿Acaso alguien ha tenido alguna vez un pensamiento importante —aunque sólo sea una sombra de la variación de uno— que nadie más haya tenido? Por supuesto ocurre, pero la *chinta-māyi-prajña* es bastante inusual.

En cuanto a la *bhavana-māyi-prajña* es más inusual aún. Podemos imaginar haber captado una clara visión directa e intuitiva de algo, cuando en realidad todo cuanto hemos hecho es llegar a una cierta profundidad en la reflexión que nos ha dado una idea más clara de ello. La sabiduría que casi cualquiera de nosotros pueda haber reunido mientras se hallaba en los estados meditativos más elevados es infinitesimal.

Todo esto puede sonar innecesariamente desalentador, pero en realidad es todo lo contrario. Si nunca hacemos estas distinciones, podemos engañarnos creyendo que las ideas y las claras visiones obtenidas son nuestros propios pensamientos, incluso nuestras experiencias. Pero al hacerlo estaremos impidiendo la posibilidad de progresar de verdad investigando la realidad más a fondo y de un modo personal, e incluso al final quizás perdamos la oportunidad de tener una auténtica experiencia de la Verdad, una sabiduría realmente transformadora.

La *prajña* representa la parte intelectual y doctrinal del budismo. Al menos, en cuanto al primero y al segundo nivel o clase de sabiduría; el tercero, hablando con propiedad, no es intelectual en su más limitado sentido, ni emocional, sino que representa una especie de fusión de ambos. Pero los dos primeros representan indudablemente un enfoque intelectual —en oposición al emocional o devocional— de la meta del budismo. El desarrollo de la *prajña* puede pues, llevado a los extremos, convertirse en una especie de conocimiento puramente académico. Puede convertirse, tal como un amigo mío describió en una ocasión los escritos de un famoso erudito en budismo, en «tan seco como la última onza de polvo en desecación».

Por desgracia, a algunas personas les gusta sin duda esta clase de

cosas. Otro viejo amigo mío, el Lama Govinda, de origen alemán, decía de sus propios compatriotas que la idea que tenían de una buena conferencia sobre budismo sería una discusión de los distintos significados posibles de cierto vocablo según las definiciones de varios diccionarios, seguido de un atento análisis de sus significados según al menos una docena de eruditos budistas, antes de concluir diplomáticamente que todas aquellas opiniones eran falsas. Así era cómo, decía, se fascinaba a un público alemán. Y añadía que a los ingleses les gustaba otra clase de conferencias. Lo que querían era captar la idea completa, adquirir una única perspectiva del tema. Si esto continúa siendo así en la actualidad es otra cuestión, pero ilustra cómo una cualidad —en este caso, el rigor intelectual de la tradición alemana— puede convertirse en un defecto si no se equilibra con algo más. Por esta razón, en las cinco facultades espirituales, la fe y la sabiduría van emparejadas, la una debe equilibrarse con la otra, sin dejar que una impere sobre la otra, las dos deben trabajar armoniosamente.

El vigor

Como se ha visto al considerar la *virya* como uno de los siete factores de la Iluminación, Santideva la define en el *Bodhicaryavatara*, la «Guía de la carrera del Bodhisatva», como «energía que persigue lo bueno». ¹⁰⁶ La energía en el sentido usual de la palabra, aplicada a la gente que se pasa toda la noche bailando o que persigue el dinero y el poder enérgicamente, no es en absoluto *virya*. *Virya* es la energía aplicada a la meta del nirvana.

La *virya* puede ser de dos clases: objetiva y subjetiva. El aspecto objetivo de la *virya* consiste en hacer algo para ayudar a los demás, algo que comporta una cierta cantidad de esfuerzo físico y de problemas, incluso de dificultades. En el sentido subjetivo, es decir, aplicada a la propia satisfacción mental, corresponde a *samyak vyayama*, el esfuerzo correcto o Perfecto Esfuerzo, el sexto paso del Noble Óctuple Sendero. El esfuerzo correcto se compone de «cuatro grandes esfuerzos»: el primero, el esfuerzo de erradicar los estados incorrectos de la mente; el segundo, impedir que surjan este tipo de estados cuan-

do aún no han aparecido; el tercero, mantener los estados correctos de la mente que ya estén presentes; y el cuarto, suscitar los estados correctos que aún no hayan surgido. Así es el correcto esfuerzo cuatripartito.¹⁰⁷ Es el esfuerzo de eliminar de la mente los estados incorrectos, los que se arraigan en la codicia, el odio y el desconcierto o la ignorancia; y el esfuerzo de cultivar los estados correctos, los que se arraigan en la generosidad, el amor y la sabiduría. ▽

Hay que cultivar ambos aspectos de la *virya*, el objetivo y el subjetivo, tal como el mismo Buda nunca cesó de señalar. A menudo sus sermones trataban acerca de la importancia de mantener el impulso de nuestra práctica. Debió de haber notado que sus seguidores tendían de vez en cuando a dejar que las cosas se vinieran abajo, a dejar de esforzarse, a estancarse.

Hay una historia muy fascinante de los Jataka que debió de contarse sin duda para avivar la energía que estaba empezando a decaer. Los cuentos de los Jataka son una colección de historias de las actividades virtuosas del futuro Buda en sus vidas anteriores, tanto humanas como animales, son una especie de folklora budista. La historia trata sobre el dios Indra: mientras está viajando llega a la orilla de un gran río, tan ancho que apenas puede divisar la otra orilla. En el borde del agua descubre a una ardilla que se comporta de una manera más bien extraordinaria, ya que se dedica a sumergir repetidamente su enorme y tupida cola en el agua para después levantarla y rociar con ella la tierra seca.

Al verlo, el rey de los dioses intrigado le pregunta: «¿Qué estás haciendo?». La ardilla contesta alegremente: «Vacío el agua del río para regar la tierra seca». Por supuesto, Indra se queda totalmente desconcertado por la magnitud de su ambición: «Insensata criatura, ¿piensas de verdad que puedes llevar a cabo tal tarea?». Pero la ardilla le mira sin inmutarse: «Claro que sí, sólo es cuestión de tiempo». A Indra le impresiona mucho la respuesta y el Buda comenta que sí, que parece que un pequeño progreso está teniendo lugar, tal vez nos dé la impresión de que no progreseemos demasiado, pero si somos tenaces durante el suficiente tiempo, podremos conseguir cualquier cosa.

Si seguimos poniendo un ladrillo sobre otro, construiremos una casa. Si seguimos leyendo una página tras otra, dominaremos un tema

en concreto. Si hacemos con regularidad una práctica de meditación, día tras día, nuestro estado mental general cambiará. En realidad la única manera de conseguirlo es a base de una firme persistencia. Momento a momento, incluso día a día, quizás creamos que estamos progresando tan poco que es una pérdida de tiempo. Pero en la vida espiritual, así es cómo se alcanza algo: con un esfuerzo a largo plazo regular y mantenido.

Sin embargo, no cabe duda de que el auténtico vigor, como las otras facultades, puede convertirse en algo mucho menos útil, en desasosiego: la energía que no persigue algo bueno sino algo que nos alejara de la experiencia de nosotros mismos, cualquier cosa que nos distraera de nuestra empresa más profunda. Si no podemos permanecer tranquilos, si siempre queremos estar activos, en movimiento, ocupados en algo, en cualquier cosa, no se trata de vigor sino de una incapacidad neurótica de estar sentados sin movernos, de una compulsión neurótica de evitar cualquier clase de relajada atención a lo que tengamos delante. El resultado es una actividad que tiende a ser inquieta, agitada y entrecortada, mientras que el verdadero vigor es relajado, tranquilo y fluido. El verdadero vigor se adquiere impidiendo que nuestra energía esté desequilibrada, es decir, equilibrándola con la facultad espiritual del samadhi.

La unidireccionalidad de la mente

Como ya hemos visto, el samadhi cubre el campo de lo que en general se llama concentración y meditación. Samadhi significa literalmente fijar la mente en un único objeto, es decir, la unidireccionalidad de la mente. Sin embargo, no es una concentración forzada, se describe más bien como la unificación de las energías de la psique. Nuestras energías están en general bastante dispersas, no es habitual estar totalmente concentrados mental, emocional y físicamente; en cambio el samadhi reúne nuestro ser hacia un único foco de energía.

Las Escrituras budistas describen el samadhi en términos de los cuatro *dhyanas*, que representan estados de superconciencia cada vez más puros y claros, alcanzados a medida que nuestras energías se van

unificando gradualmente. Suelen describirse, en especial por los eruditos, de manera algo seca y analítica, normalmente todo cuanto se presenta es un catálogo de las distintas funciones mentales. Pero es una lástima, porque es preciso subrayar que constituyen experiencias reales que seres humanos como tú y yo podemos alcanzar. Y de hecho, el Buda refleja a la perfección el espíritu, la verdadera experiencia humana de estos estados de conciencia más elevados o más unificados, en cuatro famosos símiles.

Sobre el primer dhyana el Buda empieza diciendo: «Suponed que tenéis un plato lleno de jabón en polvo...». Por cierto, este jabón podría proceder, aunque cause sorpresa, del árbol del jabón, que produce un fruto de gran tamaño que se seca y se reduce a polvo; en algunas partes del sur de la India se usa todavía como jabón. Y el Buda prosigue: «Suponed que mezcláis poco a poco el jabón tan bien con el agua que obtenéis una bola de jabón totalmente empapada de agua, de tal modo que no quede ni una pizca de jabón en polvo seca, ni una sola gota de agua libre de jabón...».

Al mantener este nivel de concentración meditativa nos empapamos de esta conciencia más elevada: una gozosa paz llena cada parte de nuestro organismo psicofísico. Aquella supersutil experiencia sensorial nos impregna, al igual que el agua impregna el jabón en polvo. No queda ninguna energía sin integrar perdida o dispersa.

«Bien», dice el Buda, «así es la primera etapa del dhyana». Un estado de conciencia unificada, la unión de las fuerzas positivas y negativas, de los principios yin y yang, como la tradición china diría, en nuestra mente consciente. Es un estado de armonía, integración y paz en el que las energías de la conciencia y las energías del inconsciente se unen, unifican y armonizan, al igual que el jabón y el agua en el símil del Buda.

Para el segundo dhyana, el Buda propone la imagen de una charca de agua —perfectamente clara y pura— constantemente refrescada y renovada por un manantial subacuático. El segundo dhyana constituye pues un prístino estado de conciencia en el que el arroboamiento y la alegría manan todo el tiempo del fondo de nuestro ser.

El tercer dhyana se compara a los lotos sumergidos en una laguna de agua fresca: sus tallos, hojas, capullos, flores, vainas... todo vive su-

mergido en el agua, anegado por ella, pero el loto sigue estando separado y siendo distinto de ella. De igual manera, nuestra conciencia está completamente anegada y alimentada por un elevado gozo que todo lo abarca.

Por último, el Buda describe el cuarto nivel de conciencia más elevado con otra imagen típicamente india. Te invita a imaginar que en un caluroso día, cuando te sientes muy acalorado y polvoriento te bañas en una charca o río y después, al salir del agua clara y fresca, te envuelves con una toalla blanca, limpia y fresca, y te quedas sentado allí, envuelto de pies a cabeza. Asimismo, en el cuarto dhyana, te envuelves en una conciencia purificada que te aísla de cualquier daño. El polvo del mundo no puede tocarte.

Éstas son las comparaciones del Buda de unos estados de samadhi cada vez más puros y claros.¹⁰⁸ Sin embargo, aunque sean unos logros intensamente positivos y beneficiosos, pueden también llevarse a los extremos si se practican por sí solos, sin ninguna referencia con nada ni nadie, sin equilibrarse con la energía y el vigor. Pueden conducir a la inercia o la pasividad, incluso a la pereza o al sopor. Se ve en particular en el caso de gente que se sienta de manera natural y cómoda en la postura de meditación, feliz de estar ahí sentada, sin dejarse relativamente perturbar por la actividad mental burda, pero sin esfozarse en absoluto en aumentar su atención.

El samadhi debe, pues, equilibrarse con la *virya*, en especial con el trabajo que beneficia a los demás y, en concreto, con la labor física. En los monasterios zen del Japón, así como en los monasterios ch'an precomunistas de la China, se recibe una ración completa de meditación y de trabajo. Por más horas de meditación que se asignen, se espera que se dediquen casi las mismas horas a un duro trabajo físico, lo cual significa fregar arrodillado el suelo o limpiar cacerolas con el agua hasta los codos, en lugar de deliberar sobre el arreglo de un par de flores o acercar un delicado pincel a un bol de porcelana.

Peggy Kenett, una amiga mía que se convirtió en maestra zen en el Japón después de muchos años de dificultades (por ser extranjera y mujer), me escribió en una ocasión describiéndome el programa diario de su pequeño monasterio, donde tenía tres o cuatro discípulas. Empezaban a las cuatro de la madrugada haciendo un duro trabajo fi-

sico hasta las nueve, después tomaban un almuerzo sencillo, luego meditaban durante cuatro o cinco horas y, por último, había una ligera cena por la tarde. Ésa era su vida, decía: labor física y meditación.

Si hubieran meditado todo el tiempo es casi seguro, al menos en el caso de las aspirantes a novicias, que se habrían vuelto perezosas. Por otro lado, si sólo se hubieran dedicado al trabajo físico habrían acabado, a no ser que estuvieran excepcionalmente dotadas, más o menos insensibilizadas: se habrían limitado a cortar leña y sacar agua. Así que ambas cosas son necesarias, al menos hasta cierto punto: tanta meditación, tanta labor física; debe existir un equilibrio entre ambas.

La mayoría de la gente tiende de manera natural a la actividad o a la meditación, de acuerdo con su psicología, o según sea extravertida o introvertida. Hay quienes han sugerido que el budismo es en especial indicado para las personas introvertidas porque hace hincapié en la meditación, pero esta opinión no tiene en cuenta el equilibrio de las cualidades que esta enseñanza denomina las cinco facultades espirituales.

Además, una vez un individuo ha hecho algún progreso espiritual concreto, está más allá de esa clase de clasificaciones, no puede decirse que sea una persona introvertida ni extrovertida. No cabe duda de que, en las primeras etapas de nuestra carrera espiritual, es importante equilibrar una natural introversión, que puede expresarse con la atracción por la meditación, con una actividad exterior y un trabajo saludable (o viceversa).

La consciencia

Como ya hemos visto, en la tradición budista la consciencia o el desarrollo de la atención, se practica con respecto a cuatro áreas de la experiencia personal. En primer lugar, con relación al cuerpo, a sus movimientos y actitudes, somos conscientes mientras andamos, estamos de pie, sentados o tumbados. Estamos plenamente atentos al cuerpo, esté moviéndose o quieto, y somos conscientes de lo que cada mano, pie y parte del cuerpo hace. En segundo lugar, somos conscientes de los sentimientos, ya sean agradables, dolorosos o neutros, al margen de que nos sintamos felices o tristes, eufóricos o deprimidos, satisfe-

chos o insatisfechos. En tercer lugar, intentamos ser conscientes de los pensamientos: aunque pensemos en la cena, los amigos, los familiares o el trabajo de pasado mañana, tenemos que saber exactamente dónde va la mente, por dónde va, minuto a minuto.

La cuarta área de la experiencia de sí mismo de la que somos conscientes es la de los ideales espirituales elevados. Sea lo que sea lo que hagamos, o dondequiera que vayamos, incluso en sueños, manténnos al menos una especie de corriente subterránea de atención o consciencia sobre nuestra meta última. Constituye, por supuesto, uno de los propósitos de los mantras.¹⁰⁹ Repetir un mantra a lo largo del día es un medio para estar en contacto todo el tiempo con nuestros ideales. Aunque estemos comprando, sentados en un bar tomando una taza de té o conversando con alguien, si el mantra está siempre ahí en el fondo de la mente, no perdemos completamente el contacto con nuestro objetivo supremo. Por tanto, la práctica de la consciencia conlleva estar todo el tiempo atento a algún nivel a estas distintas áreas.

Tampoco existe el peligro de caer en un desequilibrado exceso de entusiasmo por esta práctica. A diferencia de las otras facultades espirituales, la consciencia o atención no necesita equilibrarse con nada más. Si la fe no se equilibra con la sabiduría, se vuelve ciega y fanática. Si la sabiduría no se equilibra con la fe, se vuelve fría y seca como el polvo. Si la energía no se equilibra con la meditación, se degrada en mera inquietud. Y si la meditación no se equilibra con el vigor, degenera en pereza y apatía. Pero en el caso de la consciencia o atención, no existe tal peligro. Por naturaleza, no puede degenerar por sí misma. No necesita equilibrarse con nada.

En realidad, la consciencia es en sí misma el agente equilibrador, ya que sólo a través de ella podemos equilibrar la fe y la sabiduría, la energía y la concentración meditativa. Y es tan capital para el budismo porque el equilibrio en sí mismo es también capital para el budismo. De hecho, la vida espiritual budista es la vida equilibrada al nivel más elevado posible, en el sentido más amplio posible. Si no intentamos ser equilibrados, no estaremos practicando de verdad el budismo. Ser budista significa intentar siempre no caer en los extremos, o más bien ir más allá de la tendencia de caer en un extremo u otro. Significa bus-

car un punto de equilibrio, el eje central o fulcro, por así decirlo, entre, o más bien por encima, de los extremos. Y se logra a través de la consciencia.

Todo esto no significa que la consciencia baste por sí sola en ningún sentido literal. En la práctica no podemos realmente tener ninguna facultad sin que estén también las otras, aunque sea en un grado muy pequeño. Todas están presentes. Una puede predominar, pero el hecho de estar ahí significa que las demás también lo están, al menos en estado embrionario. Y la eficacia espiritual de cualquier facultad dependerá del grado de equilibrio de las otras.

Por ejemplo, a lo mejor tienes muchos sentimientos devocionales, te gusta ofrecer flores, encender velas y ondear barritas de incienso, pero esto no constituirá la fe en ningún sentido real si no comprendes lo que tus actos significan. Por tanto, hablando con propiedad, no hay fe sin sabiduría y viceversa. Y tampoco hay fe sin energía espiritual, ya que participar en cualquier práctica devocional comporta una cierta cantidad de esfuerzo, como mínimo se debe actuar. Con la concentración ocurre lo mismo: la práctica devocional y la concentración van de la mano. En el proceso de hacer ofrendas, salmodiar un mantra, recitar una puya o realizar postraciones, si lo hacemos con la fe y la devoción correctas, la concentración se desarrollará, a veces a un nivel más profundo del que incluso podamos alcanzar meditando. Y, por último, la consciencia debe ir por supuesto unida a la fe, si no carecerá de continuidad y no podrá sustentarse más allá de una serie de impulsos irregulares que no estarán conectados entre sí y que, por tanto, no conducirán a nada.

El modelo de la vida budista reside, pues, en desarrollar por igual las cinco facultades espirituales: fe y sabiduría, energía y concentración y, sobre todo, consciencia. A este respecto es interesante comparar estas cinco facultades espirituales, o al menos cuatro de ellas, con los cuatro yogas principales del hinduismo.

En los sistemas de pensamiento hindú la palabra *yoga* significa «unión», es decir, la unión con el yo más elevado (según el Vedanta), o la unión con Dios (según las formas teístas del hinduismo). Así, cada uno de los cuatro yogas constituye una vía concreta de unión con el yo más elevado o con Dios. Al mismo tiempo, se relacionan estre-

chamente con cuatro de las cinco facultades espirituales del budismo. El *bhakti* yoga, el yoga de la devoción, se corresponde a la facultad espiritual de la fe. El *jñana* yoga, la vía de la unión por medio del conocimiento, es el equivalente hindú de la facultad espiritual de la sabiduría. El *karma* yoga, la vía del trabajo desinteresado, se corresponde a la facultad budista del vigor o energía espiritual. Y el *raja* yoga, la unión a través de la ciencia real de la concentración y la meditación, es naturalmente la versión hindú de la facultad espiritual de la concentración meditativa. La correlación es totalmente exacta.

Sin embargo, el significado de esta comparación debe encontrarse allí donde los dos sistemas se separan, que es en su forma de aplicarse. Un maestro hindú aconsejará a un discípulo muy emocional que elija el *bhakti* yoga, es decir, que se olvide del *jñana*, *karma* y *raja* yoga, y busque la liberación simplemente como un devoto. En cambio, a un discípulo muy intelectual, le dirá que siga la vía del *jñana*, la vía del conocimiento y el estudio. Y a uno que sea muy activo le aconsejará que elija la vía espiritual del trabajo desinteresado. En la India moderna a los políticos se les suele dar el tratamiento de cortesía de «*karma* yoguins», ya que no hay nadie tan desinteresado como un político, si nos guiamos a tenor de sus declaraciones: dedica todo su tiempo y energía al bien público. Y, por último, un discípulo introspectivo y quizás poco comunicativo —un solitario— será elegido como un *raja* yoguin natural, y el maestro le indicará que medite sin preocuparse por el conocimiento, la devoción o la actividad externa.

El enfoque hindú supone, pues, seguir la línea que ofrece menor resistencia; dice que si nuestra tendencia natural es, supongamos, la devoción, debemos especializarnos en ella. En cambio, el budismo adopta el enfoque contrario y más laborioso. Dice que debemos prestar atención a la facultad de la que «cojeamos». Si nuestra fe es fuerte, necesitaremos cultivar la sabiduría, y viceversa, de lo contrario nuestra virtud se convertirá en un defecto. Si somos meditabundos, necesitaremos levantarnos y cultivar una energía dirigida al exterior, y viceversa. El hecho de desarrollar plenamente un punto fuerte dependerá de desarrollar nuestro punto débil. En realidad, debemos desarrollar las cuatro facultades —fe, sabiduría, energía y meditación—, de lo contrario nuestro desarrollo espiritual estará desequilibrado.

La razón de la diferencia en los enfoques puede residir en una facultad de la que el sistema hindú carece. Es bastante asombroso advertir que en el hinduismo no se subraya en absoluto la consciencia, pero estoy hablando según mi experiencia personal, tras haber escuchado a maestros y pandits hindúes en cientos de ocasiones. En las numerosas charlas y discursos a los que he asistido sobre devoción, conocimiento espiritual, meditación, etcétera, ni una sola vez he oído mencionar la consciencia o la atención. Simplemente el tema no aparece. Quizás sea una de las razones por las que en el hinduismo se debe elegir entre los cuatro yogas. No pueden unificarse porque sólo es posible hacerlo a través de la consciencia o la atención. Hubo un gran maestro hindú, Sri Aurobindo, que mezcló los cuatro yogas clásicos en lo que llamó un «yoga integral», pero ni siquiera él dice nada sobre la consciencia o la atención. Por lo visto hacer hincapié en la consciencia es característico del budismo.

El entorno para la vida y el trabajo budistas, para el crecimiento y desarrollo de las cinco facultades espirituales, lo aporta la comunidad espiritual, la Sangha en el sentido más amplio.¹¹⁰ Nos ofrece amigos espirituales para ayudarnos a reconocer dónde necesitamos poner nuestra energía, ya sea en la meditación, el trabajo beneficioso, la devoción o el estudio. (En cuanto a la consciencia, debe practicarse constantemente como un aspecto de todo cuanto hagamos.) La Sangha nos ofrece oportunidades para establecernos y apoyarnos, y nos facilita los servicios básicos con los que poder desarrollar cada una de las facultades espirituales. Tradicionalmente, los servicios básicos se habrían centrado en torno a los viharas, donde los monjes vivían, practicaban y enseñaban, pero en la actualidad en Occidente suelen ser centros públicos, centros de retiro, negocios relacionados con el Medio de Vida Correcto, bibliotecas, etcétera.

Alimentar las cinco facultades espirituales

Podría decirse que la comunidad espiritual es como un invernadero. Cuando hace frío las semillas se siembran en bandejas dentro de un recinto de vidrio, para después trasplantarlas al exterior cuando han

germinado y el clima es un poco más cálido. Asimismo, es en el entorno más favorable de la comunidad espiritual donde nuestras facultades espirituales se desarrollarán mejor. Por supuesto, las plantas sólo permanecen en el invernadero mientras son relativamente vulnerables, y con nosotros ocurre lo mismo, ya que el objetivo de la comunidad espiritual no es proporcionar un refugio cerrado al mundo. Pero nuestras facultades espirituales siempre pueden aplastarse, helarse, secarse y marchitarse o quemarse, si no contamos con una comunidad espiritual —un contexto favorable para intensificar la práctica espiritual— que nos apoye.

Esta imagen del desarrollo espiritual que crece como una planta es, por supuesto, sumamente tradicional y se remonta a la visión que dio el Buda de la humanidad como un lecho de lotos. Puede servirnos para pensar en términos de alimentar nuestras facultades espirituales y ayudarlas a crecer y desarrollarse asegurándonos de que reúnan las condiciones apropiadas. Yo diría que, al igual que hay cinco facultades espirituales, hay también cinco condiciones para crecer espiritualmente, aunque no se trata de una lista tradicional, sino de mi propia cosecha.

Para que crezca una planta es evidente que se necesitan cinco factores. En un principio, debe haber una semilla; y además la semilla necesita tierra, calor, luz y agua. Del mismo modo, para crecer, para desarrollar nuestras facultades espirituales, necesitamos cinco cosas.

En primer lugar, la semilla es la posibilidad para la Iluminación, y según las enseñanzas budistas tradicionales, todos los seres humanos, incluso los seres vivos, la poseen. La semilla está ahí. Podemos Iluminarnos si nos esforzamos lo suficiente —naturalmente el esfuerzo que comporta es muy grande— y si además hay las condiciones propicias.

Al igual que la planta necesita tierra, nosotros necesitamos unas circunstancias que sean favorables para el crecimiento y el desarrollo espirituales. Podemos desarrollarnos hasta cierto punto si las circunstancias son desfavorables, pero es mucho más difícil. En concreto necesitamos tiempo libre, gozar de salud y varios tipos de servicios básicos, y en Occidente somos muy afortunados porque normalmente los tenemos a nuestro alcance.

En la India, por ejemplo, muchos budistas no tienen acceso a los

servicios básicos de los que gozamos. A ellos no les resulta fácil seguir la vida espiritual por todo tipo de razones. Oí que una joven que se hizo budista quería meditar, pero procedía de una familia que residía en una cabaña con una sola habitación, en la que vivían dieciocho miembros de la familia. Pero como estaba decidida a meditar, lo hacía cada mañana, se levantaba muy temprano y se sentaba en la estantería que había a un lado de la cabaña, así pudo mantener su práctica de meditación. En Occidente casi ninguno de nosotros ha tenido nunca que meditar sobre una estantería en una pequeña habitación ocupada por diecisiete personas más, pero eso fue lo que ella hizo. También escuché el caso de una anciana que quería hacer un retiro de una semana. En la India hacer un retiro cuesta muy poco, pero esta mujer no tenía dinero. ¿Qué hizo entonces? Trabajó durante un mes en una granja cavando y cargando piedras —tenía setenta años— y ahorró bastante dinero para hacer un retiro de una semana.

Sin duda en Occidente no hay ningún lugar con esta clase de dificultades, a excepción de algunos países de Europa Oriental o quizás de algunas partes de Sudamérica. Nosotros lo tenemos muy fácil y no siempre lo valoramos. Tenemos acceso a libros. Tiempo libre. Salud. Ocio. De modo que debemos preguntarnos: ¿hacemos un buen uso de todas estas facilidades?

A continuación, al igual que las semillas necesitan calor, nosotros necesitamos también el calor de la amistad espiritual; en el budismo es muy importante. Yo normalmente distingo dos clases de amistad espiritual: la que denomino amistad espiritual «vertical», mantenida entre los menos y los más experimentados espiritualmente, en especial entre discípulo y maestro; y la amistad espiritual «horizontal», la amistad espiritual surgida dentro de la Sangha entre los que están prácticamente al mismo nivel. Y necesitamos ambas. No siempre podemos mantener un contacto personal con nuestro maestro, si es que gozamos de uno. Quizás tenga muchos discípulos y no pueda dedicarnos demasiado tiempo. Pero en cualquier caso necesitamos amistad, amistad humana, y la recibimos de nuestros semejantes. En nuestra vida espiritual todos necesitamos ese calor.

Y después, al igual que la luz que las semillas necesitan para crecer, nosotros necesitamos claridad intelectual, pensar con claridad.

Debe decirse que no todos los maestros budistas occidentales brillan por esta facultad en particular, ya que con demasiada frecuencia uno se encuentra con serios malentendidos y tergiversaciones, incluso sobre cuestiones dhármicas básicas. De ahí que necesitemos la luz de la claridad intelectual, pensar con claridad.

Y, por supuesto, también necesitamos sobre todo la lluvia del Dharma, y no ha de estar contaminada, no debe ser una lluvia ácida. Es decir, el Dharma no debe estar mezclado con elementos no dhármicos o incluso antidhármicos. Los maestros budistas tanto de Oriente como de Occidente son cada vez más conscientes de este peligro. Sí, necesitamos participar en un diálogo creativo con los seguidores de otras religiones y filosofías, pero hemos de ser muy claros sobre lo que el Buda enseñó, sobre lo que el budismo enseña. Necesitamos la lluvia del Dharma, desesperadamente, más que nunca. Pero tiene que ser pura, sin estar mezclada con catolicismo, vedanta o ideologías seculares. Necesitamos empaparnos con la lluvia del puro Dharma, así nuestras facultades espirituales crecerán, se desarrollarán y darán fruto: el precioso fruto de la Iluminación.

El Triple Sendero: La ética

Nadie que haya leído en las Escrituras pali las brillantes descripciones de la vida del Buda y de sus discípulos puede dudar de que fueran sumamente felices. Su amor, compasión, renuncia, felicidad y contento impresionaron profundamente a todos cuantos entraron en su esfera de influencia. Reyes y cortesanos, prostitutas y viudas virtuosas, soldados y eruditos, campesinos y artesanos, todos se sentaban a los pies del Buda para aprender el secreto de aquella radiante felicidad. No es de extrañar que de entre los muchos epítetos por los que se le conoce figure el título de *Sugata*, «el feliz».

Pero incluso durante la época del Buda había mucha gente que no se sentía atraída por una recompensa tan abstracta como la paz y la bendición del nirvana, sino que ansiaban unas enseñanzas que les mostraran cómo satisfacer sus deseos y aspiraciones humanas. El Buda animaba a quienes así pensaban señalando que había varios cielos a los que podían renacer como recompensa a acciones virtuosas como alimentar a los pobres, cuidar a los enfermos, construir pozos y plantar umbrosos árboles bajo los cuales los viajeros pudieran descansar. Pero no dejó de advertirles que esos reinos celestiales eran moradas temporales. Cuando su reserva de mérito se agota, los habitantes de aquellos cielos se ven atrapados de nuevo en la rueda del cambio que gira incesantemente, para nacer de nuevo en el reino humano y vivir y sufrir

como antes. A lo mejor, señalaba el Buda, una vez se hubieran experimentado tales vicisitudes varias veces, uno se hartaría de la felicidad transitoria y decidiría ganar el duradero gozo supremo del nirvana.

El sistema ético budista también concibe una serie de infiernos en los que quienes se han comportado con desacierto renacen como resultado de sus incorrectas acciones. Pero los infiernos son tan transitorios como los cielos. Cuando las malas acciones han sido expiadas, los habitantes del infierno nacen una vez más en el reino humano, con una nueva oportunidad de encontrar el sendero que les conduzca más allá de la Rueda de la Vida.¹¹¹ Según la visión budista, todos los seres, incluso el pájaro y la flor, dirían algunos, acabarán alcanzando la Iluminación.

La ley del karma

Todo esto, por supuesto, procede de la ley del karma. En su forma más sencilla y ampliamente aceptada, la doctrina del karma es meramente una expresión de la creencia universal según la cual cosechamos aquello que sembramos: al final acusaremos los efectos de nuestras acciones. La doctrina del karma ayuda en cierto grado a explicar las aparentes discrepancias en torno a la fortuna que existen en el mundo; pero aquí hemos de ser muy cuidadosos. El sufrimiento —o la felicidad— de alguien no tiene por qué ser necesariamente el resultado de sus acciones pasadas. La ley del karma suele malinterpretarse mucho a este respecto. Aquí volvemos de nuevo a la verdad básica: el condicionamiento. El Buda identificó cinco clases de condicionamiento, cinco *nīyamas*, como Buddhaghosa posteriormente los llamó: físico inorgánico, físico orgánico (es decir, biológico), psicológico, kármico y trascendental.¹¹² A no ser que alguien tenga la clara visión de un Buda, no puede saber con certeza cuál de los *nīyamas* ha producido tal efecto en particular.

El ejemplo que normalmente se da es el de un acceso de fiebre. Si alguien tiene fiebre, puede deberse a un resfriado causado por un cambio repentino de temperatura; a haber atrapado una infección viral; a haber enfermado por alguna clase de tensión mental; puede proceder

de alguna acción incorrecta cometida en el pasado; o ser incluso el efecto ejercido sobre nuestro sistema por una clara visión trascendental. Por tanto, el mismo resultado puede haberlo causado algo físico, biológico, psicológico, kármico o trascendental, o una combinación de dos o más de ellos.

La causalidad es una red muy compleja, cualquier cosa que ocurra o nazca no lo hace como resultado de una causa, sino de muchas. De hecho —y éste es un aspecto de la clara visión que el Buda tuvo de la realidad—, si reflexionásemos en los factores que han producido la aparición de cualquier fenómeno, no acabaríamos nunca. Considera, por ejemplo, lo que ha «causado» la barra de pan (o el paquete de arroz) que hay en tu cocina. Piensa en la gente implicada en ello y que lo ha «causado». Piensa en sus ancestros, los cuales se remontan a tiempos inmemoriales. Piensa en el sol, la lluvia y la tierra; en el transporte y los materiales de envasado. En realidad, no hay nada, ni nadie, que no haya participado en la creación —y en la llegada a tu cocina— de aquella barra de pan; lo cual supone, por cierto, otra forma de llegar a la verdad del *anatman*: «sin yoidad separada». La reflexión nos muestra que nada tiene un «ser propio» separado del resto; todo, y todo el mundo, está interconectado. Para ilustrarlo el budismo Mahayana nos da la imagen de la red de Indra: una infinita red de joyas en la que cada una refleja las demás joyas de la red.¹¹³

Las complejas y numerosas vueltas de la causalidad significan que, si alguien sufre de algún modo, no puede asumirse que sea inevitablemente resultado de un torpe comportamiento por su parte. Puede que así sea, pero no puede afirmarse. El hinduismo adopta una visión fatalista de la ley del karma, y algunos budistas parecen decir algo similar, pero la doctrina budista de los cinco *níyamas* deja claro que no debe asumirse que el sufrimiento presente de alguien implique haber cometido torpezas en el pasado.

De lo que sí podemos estar seguros es de que las acciones incorrectas del presente producirán, casi con total certeza, sufrimiento en el futuro (aunque algunas de menor importancia sean «canceladas» por medio de otras que son correctas); y que las acciones correctas nos aportarán alegría. Nuestro *locus classicus* para este caso es el principio del Dhammapada:

Los estados mentales [incorrectos] son precedidos, dirigidos y concebidos por la mente. Si uno habla o actúa con una mente impura, el sufrimiento le seguirá siempre, como el carro sigue las pezuñas del buey.

Los estados mentales [correctos] son precedidos, dirigidos y concebidos por la mente. Si uno habla o actúa con una mente pura, la felicidad le seguirá como su propia sombra.¹¹⁴

Ésta es la base de la ética budista, a veces resumida como «Las acciones tienen consecuencias». He aquí, pues, la ley del condicionamiento aplicada a la esfera ética. La tradición budista tiene muchas series de preceptos o principios formativos; de entre ellos, el más practicado universalmente es la lista de los cinco preceptos éticos. No constituyen reglas en ningún sentido limitado ni literal, sino que es más exacto describirlos como principios de conducta ética. Reflejan cómo una persona iluminada se comportaría de manera natural; así, al intentar comportarnos del mismo modo, avanzaremos poco a poco hacia la Iluminación.

Los cinco preceptos

Hay cuatro preceptos básicos, junto con un quinto precepto igualmente básico, aunque no todos los budistas acepten practicarlo. Se expresa así:

Asumo el principio formativo de abstenerme de quitar la vida.

Asumo el principio formativo de abstenerme de tomar lo que no se me ha dado.

Asumo el principio formativo de abstenerme de una conducta sexual errónea.

Asumo el principio formativo de abstenerme de hablar con falsedad.

Asumo el principio formativo de abstenerme de tomar bebidas y drogas que ofusquen la mente.¹¹⁵

Estos cinco preceptos atesoran, en líneas generales, los principios de no-violencia, no-apropiación, castidad, veracidad y la toma de conciencia.

El principio de no-violencia consiste en que debemos evitar lastimar o herir a los demás y, en particular, matar o herir. Básicamente, la violencia constituye la afirmación de nuestro ego a expensas de otro. En su forma más extrema significa la eliminación física de otro en beneficio de un interés personal. La violencia hacia otro ser humano representa, pues, una negación de la fundamental solidaridad humana, una radical afirmación de una yoidad separada y la incapacidad de identificarse en la imaginación con otra persona.

Si podemos cometer un acto violento hacia alguien, es porque somos incapaces de ponernos en su lugar, de identificarnos con él, de sentir sus sentimientos como si se trataran de los nuestros. Para un individuo violento, otra persona no es más que un objeto, una cosa. La violencia es, pues, la máxima negación de una vida ética y espiritual, y la no-violencia representa, en cierto aspecto, el principio fundamental del budismo. De hecho hay un texto, el *Mahavastu* de los lokottaravadins, que dice que la no-violencia es el dharma supremo, lo cual implica que si intentamos sinceramente practicar la no-violencia, descubriremos, a la larga, que estamos practicando las otras virtudes budistas. En principio, todas están contenidas en la no-violencia.

La no-violencia no significa sólo que debemos abstenernos de actos de violencia, sino que debemos trabajar para el bienestar y la felicidad de la humanidad con cualquier medio que tengamos a nuestro alcance. Y es imposible llevarlo a cabo a no ser que nuestro corazón esté lleno de amor por los seres. La no-violencia, *ahimsa*, puede definirse como el «amor en acción». Si queremos que nuestras acciones no causen daño y sean útiles debemos cultivar todo el tiempo una mente llena de amor. Sin él es imposible hacer nada realmente bueno. Un pensamiento de odio puede provocar un daño indecible en el mundo; todas las semillas de violencia fueron en el pasado pensamientos de odio, al igual que todos los actos caritativos fueron en el pasado pensamientos de amor. El amor es la única fuerza lo bastante fuerte para vencer al odio, y por esta razón es el arma más poderosa del mundo. Es evidente que la práctica del *ahimsa* a escala internacional impediría por completo la posibilidad de una guerra o de cualquier otra forma de derramamiento de sangre o de masacre, incluidos la pena de muerte y el sacrificio de animales para el consumo huma-

no. El ideal del *ahimsa* es que debería practicarse y aplicarse a escala universal.

Una clara afirmación de ello aparece en el *Metta Sutta* o «Sermón sobre el Amor Divino», que expresa la propia esencia del *ahimsa*.

Que pueda ahora cada ser vivo sin excepción,
débil o fuerte, alto, mediano o bajo,
de forma sutil o burda, visible o invisible,
los que viven cerca o los que viven lejos,
los nacidos o los no nacidos, que cada ser vivo
abunde en elevado gozo. Que en modo alguno
nadie engañe o desprecie a otro.
Al igual que la madre vigila a su hijo,
a su único hijo, mientras le quede aliento,
que practique él toda su vida con
una mente que todo lo abarca. Y que un hombre
practique un ilimitado amor hacia todo el mundo,
arriba, abajo, entre medio, de cualquier forma,
un amor sin trabas, vacío de enemistad.
De pie o moviéndose, sentado, tendido,
de cualquier modo, que ese hombre,
siempre que esté libre de pereza, encuentre
firmemente su conciencia de ilimitado amor.
Ya que es lo que los hombres llaman «el Sublime Estado».
Que un hombre, al dejar atrás
las opiniones erróneas, al andar rectamente,
alcance la visión gnóstica y destruya
cualquier deseo de placeres sensuales. Aquel en verdad
no volverá a renacer en seno materno alguno.¹¹⁶

El segundo gran principio de la ética budista es el de la no-apropiación. La violencia se basa en un fuerte sentido del «yo», y la apropiación, en un fuerte sentido de lo «mío»; ambas van unidas. No debemos, pues, tomar lo que pertenece a otros, ni por la fuerza ni por el engaño, es decir, no debemos robar. La frase tradicional es que no debemos «tomar lo que no se nos ha dado».

Esto significa evidentemente no apropiarse de cosas que pertene-

cen a los demás, lo cual incluye adquirir deudas que uno sea incapaz de pagar y tomar prestadas cosas sin pedir las. Pero también podemos tomar lo que no se nos ha dado en el sentido de apropiarnos del tiempo o de la energía de otra persona sin preguntarle si desea dárselo.

En cuanto a no apropiarse de cosas materiales, esto incluye la clase de objetos cuya apropiación mucha gente de hoy día apenas consideraría un robo. Viviendo como lo hacemos en un mundo gobernado, incluso dominado, por instituciones y compañías multinacionales, es fácil creer que engañarles —quizás trapicheando la declaración de la renta, o exigiendo prestaciones sociales, o llevándonos artículos de escritorio de la oficina— es éticamente insignificante, incluso justificable ante lo que podemos percibir como un sistema injusto.

Sin embargo, esta clase de actitud no tiene en cuenta la verdadera naturaleza de la ética budista. La moralidad no es un fin en sí mismo. El aspecto altruista de la conducta ética es obvio, pero lo que quizás no lo sea tanto es que nuestras acciones ejercen también su efecto en nosotros. Cada uno de los cinco preceptos se expresa no sólo en términos «negativos» —«Asumo el principio formativo de *abstenerme* de tomar lo que *no* se me ha dado», por ejemplo—, sino en términos positivos:

Con acciones de compasivo amor purifico mi cuerpo.
 Con una gran generosidad purifico mi cuerpo.
 Con quietud, sencillez y contento purifico mi cuerpo.
 Con una comunicación veraz purifico mi palabra.
 Con una consciencia clara y radiante purifico mi mente.

Aquí se nos recuerda que practicar estos preceptos implica el cultivo y la manifestación de cualidades positivas y también la abstención de causar daño alguno. Se nos recuerda también, al poner el énfasis en la purificación, que al comportarnos éticamente estamos refinando y purificando nuestros estados mentales, preparando así el terreno para la práctica de la meditación y el desarrollo de la sabiduría.

Aunque creamos que apropiarnos de lo que pertenece al gobierno o a nuestro jefe no va a perjudicarles a «ellos», visto desde esta perspectiva, no viene al caso. Si nuestro objetivo es ver las cosas tal

como realmente son, un aspecto de ello será intentar romper la barrera entre uno mismo y los demás. La práctica de la ética nos da constantes oportunidades para hacerlo, para ir más allá del fuerte sentido que tenemos de la separación entre «yo» y «el mundo» o «los demás». Y, naturalmente, en nuestra época se nos recuerda todo el tiempo que incluso acciones que parecen demasiado pequeñas para cambiar las cosas pueden tener en realidad un efecto acumulativo devastador: sobre la fauna y flora, en los sistemas climáticos o en el mundo entero.

El tercer precepto se relaciona con el principio de la castidad. Trata obviamente de nuestra conducta sexual, y significa en primer lugar que no debemos explotar la sexualidad de otros, ni obtener la satisfacción sexual a través de la fuerza, el engaño o el falseamiento de los hechos. El sexo, como todo el mundo sabe, es un impulso poderosísimo; el Buda expresó en cierta ocasión algo que venía a decir que si hubiera habido otra fuerza samsárica tan intensa como ella, no habríamos tenido esperanza alguna para el desarrollo espiritual. Así pues, si nos tomamos la práctica del budismo en serio, descubriremos de manera natural que relegamos la actividad sexual a la periferia de nuestra vida en lugar de dejar que ocupe una posición central, y nuestro objetivo será alcanzar finalmente una completa castidad de cuerpo, palabra y mente, aunque, si hemos de ser realistas, mucha gente sólo pueda conseguirlo hacia el final de su vida.

Pero todos podemos proponernos cultivar la «quietud, la sencillez y el contento» en esta área de la vida, aspirando a estar satisfechos con nuestra situación, tanto si estamos «casados» como solteros, seamos homosexuales o heterosexuales, y bienelijamos ser o no sexualmente activos. El Buda no tenía nada que decir sobre la orientación o la conducta sexual; no se indica nada en especial que deba aprobarse o condenarse. Lo importante es que debemos abordar nuestras actividades sexuales con un espíritu de no lastimar a nadie, y evitar a toda costa la tendencia moderna occidental de glorificar las relaciones sexuales, una tendencia que ha causado manifiestamente una gran cantidad de infelicidad.

El cuarto principio es el de la veracidad. No debemos nunca ni de ningún modo, bien sea directa o indirectamente, dar nuestro consentimiento o aprobación a lo que sabemos que es falso. La veraci-

dad en su más amplio sentido puede definirse como una unidad de pensamiento, palabra y acción. En las Escrituras pali el Buda a menudo se cita no como «el Buda», sino como «el Tathagatha». Hay varias explicaciones sobre el significado de este título, pero una de ellas es que un Tathagatha es aquel que actúa como habla y habla como actúa. Que su logro constituya casi una definición de la misma Iluminación muestra cuán inusual es en verdad la cualidad de una absoluta veracidad.

Sin veracidad no puede haber tal cosa como un comercio, ni la administración de la justicia, ni la política en el verdadero sentido de la palabra. Es interesante observar que en las Escrituras pali cuando el Buda cita la veracidad, elige una ilustración sacada del contexto judicial.¹¹⁷ Si un testigo comete perjurio incluso después de hacer juramento, la justicia no puede ser administrada, y si la justicia no puede ser administrada, toda la estructura social se colapsa. Decir la verdad en la sala de un tribunal es un ejemplo —casi un ejemplo paradigmático— de veracidad, porque a no ser que la verdad se tenga como sagrada en dicho contexto, no hay realmente una vida social y humana. Y, podría añadirse, la falsedad no consiste sólo en mentir, sino también en abstenerse de decir la verdad cuando ello podría disipar la ignorancia y el malentendido.

En *Los Viajes de Gulliver*, la sátira de Swift, cuando Gulliver visita el país de los houghnhnms, descubre que son tan virtuosos que no tienen una palabra para decir «mentira». Gulliver debe esforzarse mucho para explicarles qué es una mentira, y en respuesta los houghnhnms acuñan un vocablo equivalente en su propia lengua: «decir lo que no es». De modo que cuando «decimos lo que no es», mentimos. ¿Pero por qué? La falsedad siempre se basa en estados mentales negativos. Mentimos o callamos la verdad, exageramos o minimizamos, ya sea por codicia —para obtener algo que de otro modo no podríamos obtener—, por miedo al castigo o simplemente por vanidad.

En algunas circunstancias muy inusuales, puede que nos veamos obligados a ser falsos en beneficio de una mayor virtud. La ilustración clásica dada por la tradición budista es la de un monje que ve a un hombre corriendo para esconderse tras unos arbustos. En aquel momento llega corriendo por el camino una banda de rufianes empu-

ñando las espadas en afanosa persecución y preguntan al monje si ha visto al hombre que están buscando. Y, por supuesto, el monje responde que no. En este caso uno puede ser perdonado por no decir la verdad, porque de haberlo hecho sería responsable de un asesinato.

Pero para la mayoría de nosotros es difícil que nos encontremos nunca entre la espada y la pared. Las alternativas entre las que nos vemos obligados a elegir son normalmente decir la verdad, y perder por tanto algo, o mentir y por tanto enriquecernos. En la vida moderna hay muchas ocasiones en las que podemos sentirnos tentados a tergiversar la verdad, en particular y de nuevo cuando nos ocupamos del formulario de la declaración de la renta y otros asuntos oficiales. Ésta es otra área de la ética en la que es fácil creer que las instituciones estatales o las multinacionales, al ser tan impersonales, no sentirán el efecto de nuestras acciones. Puede que sea o no cierto, pero nosotros sí que sentiremos los efectos de esta torpe conducta. Necesitamos, pues, tener en cuenta el efecto alienador que tiene la falsedad en nuestros propios estados mentales.

El quinto precepto constituye en líneas generales la aplicación del principio de ser consciente. Pero, y por esto resulta polémico en los círculos budistas, se expresa en términos de abstenerse de «tomar bebidas y drogas que ofusquen la mente», y, por supuesto, la más común de ellas es el alcohol. Entre los budistas hay distintas opiniones con relación a este precepto, incluso en Oriente. Algunos creen que un budista debería abstenerse de ingerir alcohol totalmente. Otros dirían que se puede beber alcohol con moderación, es decir, hasta el punto que no ofusque nuestra conciencia.

Personalmente creo que es mejor si, como budistas, podemos abstenernos totalmente. Aunque una copa ocasional no *nos* perjudique ¿qué hay del ejemplo que damos? Sólo tenemos que abrir los periódicos para ver cuánto sufrimiento, cuánto daño, cuánta infelicidad y cuántas muertes causa abusar del alcohol. De ahí que piense que los budistas necesitan realmente dar ejemplo. Hace algunos años uno de mis estudiantes, al visitar algunos de los centros budistas de América, se quedó atónito al descubrir que algunos centros tenían incluso su propio bar, para que antes o después de la meditación uno pudiera simplemente ir a beber algo, un cóctel o lo que fuera. Creo que al me-

nos el alcohol no debería poder tomarse en los centros o en las funciones budistas.

Pero, naturalmente, hay más cosas sobre este precepto que la cuestión de si bebemos o no alcohol, por más importante que sea. Podría decirse que el hecho de ser conscientes es la virtud característica de la parte pensante o mental de nuestra naturaleza. Va mucho más allá de tales prácticas como lavar los platos con plena consciencia, responder el teléfono con atención y cosas por el estilo, aunque estas prácticas sean valiosas. El ser consciente significa, sobre todo, que cada día de la semana, cada hora del día y cada minuto de la hora, tenemos presente continuamente la verdadera naturaleza de nuestra situación. Es decir, necesitamos tener en cuenta las Cuatro Nobles Verdades: el sufrimiento, la causa del sufrimiento, la cesación del sufrimiento y el sendero que conduce a la cesación del sufrimiento.

Hemos visto, en el capítulo sobre la atracción gravitacional, que la conducta virtuosa por sí sola no puede llevarnos a la Iluminación, lo cual se simboliza no sólo por el segundo círculo de la Rueda de la Vida, con su mitad iluminada y su mitad a oscuras, sino también por el tercer círculo, con su representación de los seis reinos. La acción correcta, simbolizada por el reino de los dioses, producirá consecuencias agradables para nosotros, y la acción torpe, simbolizada por el reino infernal, tendrá consecuencias desagradables. Pero según la visión budista tanto el cielo como el infierno siguen estando en el círculo de la existencia mundana, dentro de lo condicionado; una vez hayamos experimentado las consecuencias kármicas de nuestras acciones, aún deberemos encontrar el modo de ir más allá de la Rueda de la Vida. Por esta razón la ética o la moralidad es sólo la primera etapa del Triple Sendero.

Al mismo tiempo, esta idea de que la consciencia puede extenderse a tomar conciencia de nuestro propósito en la vida —lo cual en efecto es un aspecto crucial de la práctica de la consciencia— sugiere que practicar la ética plenamente va a llevarnos a etapas más avanzadas del sendero. En la práctica, la conducta correcta concebida por el Buda sólo tiene sentido en el contexto de un compromiso con el sendero espiritual. En el budismo no hay un Dios que insista en que cunplamos una lista de mandamientos «porque Él lo diga». La ética no se

concibe como un fin en sí misma sino como un medio para alcanzar la Iluminación.

Los Tres Refugios

Esta relación entre la conducta correcta y el compromiso con el sendero que conduce a la Iluminación se manifiesta en una práctica que siguen los budistas de todas las escuelas: la recitación de los Refugios y los preceptos. Los Tres Refugios son las Tres Joyas del budismo: el Buda, el Dharma y la Sangha. La recitación de los Refugios es una expresión de nuestro compromiso con las Tres Joyas, tradicionalmente llamado «Ir al Refugio de las Tres Joyas». Y después, tras recitar las estrofas del compromiso con el sendero espiritual, salmodiamos o recitamos los Cinco Preceptos. Es decir, es en el contexto de Ir al Refugio donde la práctica ética es más significativa.

Por eso quiero tratar esta cuestión de Ir al Refugio de las Tres Joyas con un poco más de detalle. Nos presenta otra forma de ver el sendero que conduce a la Iluminación, de hecho diría que nos presenta la forma más importante, o al menos más fundamental, de considerar el sendero. Podría decirse que Ir al Refugio de las Tres Joyas es el acto fundamental de la vida espiritual budista.

Naturalmente, para que esto tenga sentido necesitamos comprender qué són realmente el Buda, el Dharma y la Sangha. Por ejemplo, un budista es aquel que va al Refugio del Buda *como* Buda; tiene fe en el Buda como el Iluminado y no como nada más. Esto puede parecer evidente, pero no lo es para todo el mundo. Si, por ejemplo, vivimos una temporada en la India, seguro que conoceremos a hindúes, piosos hindúes de mentalidad religiosa. Y si en su compañía mencionamos el nombre del Buda, dirán: «Oh, sí, lo sabemos todo de él. Es la novena encarnación de Visnu, el dios hindú». Como budista uno debe disentir con esta visión del Buda. Cuando vivía en la India me descubrí con frecuencia teniendo que decir: «No, el Buda no era una encarnación de un dios, sino un ser humano, un ser humano que alcanzó la Iluminación con su propio esfuerzo».

De igual modo, no vamos al Refugio del Buda si lo consideramos

únicamente un hombre sabio como Sócrates o un maestro ético como Epicteto. Si albergamos esta clase de idea sobre el Buda, si tenemos cualquier otra idea sobre él que no sea la de Iluminado, no podremos Ir al Refugio. De manera similar, no hay Refugio si sólo nos limitamos a admirar la personalidad del Buda desde una prudencial distancia diciendo: «¡Oh, qué maravilloso! El Buda fue tan bondadoso, tan compasivo, tan sabio», pero sin dejarnos conmover por sus cualidades Iluminadas. Ninguna cantidad de mera admiración constituye Ir al Refugio.

Asimismo, debemos comprender qué significa realmente el «Dharma» para poder ir al refugio del Dharma, ya que se trata del sendero trascendental que conduce a la Iluminación. Si sólo lo consideramos como una fuente de ideas interesantes y útiles, o nos despierta únicamente un interés intelectual, aunque conozcamos bastantes cosas sobre él, en especial acerca de sus manifestaciones históricas, no supondrá Ir al Refugio del Dharma, no seremos de veras budistas. El conocimiento intelectual del budismo tiene sin duda su propio valor, aunque sea limitado; pero Ir al Refugio del Dharma es otra cosa muy distinta.

Ir al Refugio de la Sangha significa Ir al Refugio de la Arya-Sangha, aquellos hombres y mujeres que han alcanzado personalmente las etapas más elevadas del sendero trascendental: la «entrada en la corriente» y más allá de ella. A veces se dice que vamos al refugio de la Sangha bhikkhu, a la orden de los monjes, pero esto no es del todo cierto. La Sangha a la que vamos a por Refugio se compone tanto de monjes como de laicos; en realidad, a este nivel la distinción entre monástico y laico no tiene demasiada relevancia.

Por cierto, estoy usando deliberadamente la expresión ir al Refugio en lugar de *tomar* Refugio. Muchos budistas occidentales hablan de tomar refugio con el Bhikku Fulano o con el Lama Mengano, pero la expresión original es definitivamente «yo voy», *gachchhami*. Creo que es una diferencia bastante importante. Ir al Refugio implica una acción, algo que hacemos. Es un movimiento hacia algo infinitamente más grande que nosotros. Podemos incluso hablar de Ir al Refugio como una entrega de uno mismo. Pero «tomar» Refugio tiene una connotación algo distinta. Sugiere apropiación, intentar apoderarnos

de las Tres Joyas en un sentido egoísta —incluso intentar asirlas— en lugar de entregarnos a ellas.

Aunque pueda parecer que insistir en decir «Ir al Refugio» en lugar de «tomar Refugio» sea una nimiedad, el uso de la segunda expresión puede ser sintomático de una tendencia malsana en el budismo contemporáneo. En la actualidad se nos presentan maravillosas oportunidades para comprender y practicar muchas formas diferentes de budismo. Las cosas eran muy distintas cuando entré en contacto con el budismo hace más de cincuenta años. En aquella época en Londres sólo había un grupo budista —probablemente el único de Gran Bretaña— y quizás tuviera una docena de miembros activos. Recuerdo que durante la guerra nos reuníamos en una pequeña habitación en el centro de Londres, no lejos del Museo Británico. En cierta ocasión estábamos sentados allí meditando, bueno, al menos permanecíamos sentados con los ojos cerrados intentando experimentar alguna paz interior, y de pronto oímos un ruido aterrador y las ventanas vibraron. Por supuesto, había caído una bomba. Pero me alegra decir que nadie se movió. No estoy seguro de si fue por serenidad budista o por flema británica, quizás todos esperábamos que alguien se moviera el primero, pero nadie lo hizo. Permanecimos allí sentados hasta acabar nuestra meditación. Así era el budismo en Gran Bretaña hace cincuenta años.

En la actualidad las cosas son muy distintas. Sólo en Londres hay ya como mínimo un par de docenas de florecientes grupos budistas, y cientos más repartidos por toda Gran Bretaña, mientras que en América hay probablemente varios miles de grupos representando a casi todas las tradiciones budistas orientales. Todos han llegado a Occidente, al menos los dirigidos a los occidentales —aquí no estoy citando las llamadas comunidades budistas étnicas— en los últimos veinte o treinta años, lo cual equivale a un tremendo y radical desarrollo cultural. Antes de ocurrir este fenómeno, nuestro conocimiento de la religión estaba bastante limitado al cristianismo. Tal vez conocíamos algo del islam, en el caso de haber leído sobre las Cruzadas, pero ahora, por no hablar sólo de budismo, conocemos muchas religiones distintas, o al menos hemos oído hablar de ellas. Nuestro horizonte espiritual se ha ensanchado enormemente.

Pero hay un peligro, un peligro de lo que quizás podría llamarse «consumismo seudoespiritual». Hoy día somos consumistas casi por definición. «Compro, luego existo» resume nuestra filosofía. Y corremos el peligro de llevarnos esta actitud consumista con nosotros al abordar el budismo, en especial cuando nos lo presentan a través de tantas y tentadoras variedades, y de tan misteriosas, exóticas y fascinantes formas. Me temo que, con demasiada frecuencia, no podemos esperar a poner nuestras pequeñas y pegajosas garras sobre ellas. Hay una especie de bufé con ricos platos espirituales esperando simplemente a que los devoremos, y la tentación estriba en elegir y escoger el que se nos antoje.

Si lo hacemos, no nos convertiremos en budistas, en individuos que van al Refugio, sino en consumidores del budismo. Y ser un consumidor del budismo es la antítesis de la transformación que el budismo representa. Como «consumidores» asimilaremos el budismo, al menos en su forma externa, según nuestra propia codicia, odio e ignorancia. Pero si queremos transformarnos de veras, necesitamos ser asimilados por el budismo.

Este compromiso con la transformación es algo progresivo. En el proceso de un compromiso cada vez más profundo, de un Ir al Refugio de las Tres Joyas cada vez más profundo, se pueden identificar una serie de niveles, y yo he creado mis propios términos para ellos, para parafrasear los equivalentes en pali y sánscrito.

Niveles de Ir al Refugio

El primer nivel es el que yo calificaría de un cultural Ir al Refugio, o incluso de un étnico Ir al Refugio. En el Oriente budista hay decenas, veintenas, incluso quizás cientos de millones de budistas y, en cierto sentido, todos van al Refugio. Al menos, repiten: «Voy al Buda a por Refugio; voy al Dharma a por Refugio; voy a la Sangha a por Refugio», ya sea en sánscrito, en pali o en su propia lengua, de modo que todos se consideran budistas. Pero normalmente repiten la fórmula de Ir al Refugio sin otorgarle gran significado; se trata de una mera formalidad.

Lo he visto en muchas ocasiones. En Oriente, al empezar cual-

quier reunión budista, alguien, normalmente un monje, recita o salmodia los Tres Refugios y los Cinco Preceptos, y después todo el mundo los repite. Pero raras veces la gente se pregunta a sí misma: «¿Qué estoy haciendo? ¿Qué es lo que esto significa?», ya que forma simplemente parte de su cultura, es algo que siempre hace. Es un acto respetable, incluso lo es ser budista y recitar los Refugios y Preceptos de vez en cuando, pero uno no reflexiona demasiado en ellos, porque es algo que ha heredado, algo que hace porque sus padres o sus abuelos lo hacen o lo hicieron. Ir al Refugio cultural o étnico consiste en esto. Su importancia no es realmente espiritual, sino principalmente cultural o incluso sociológica. Constituye el primer y más bajo nivel de Ir al Refugio. Y, por supuesto, no debemos despreciarlo. Es un inicio, un punto de partida.

El siguiente nivel es el «provisional» Ir al Refugio. Constituye el nivel de alguien que está genuinamente interesado en el budismo, pero sólo hasta cierto punto. Puede intentar observar los preceptos, a veces. Meditar un poco o incluso mucho, a veces. Leer libros sobre budismo, incluso licenciarse en estudios budistas. Muchos occidentales que se describirían como budistas van al Refugio a este nivel. En este punto no están haciendo un serio esfuerzo por desarrollar una clara visión de la verdad, no están orientando de veras su vida hacia las Tres Joyas. En realidad, es todo lo contrario, pueden muy bien estar intentando adaptar el budismo a un estilo de vida bastante ordinario, probablemente acomodado y de clase media. En esto consiste el provisional Ir al Refugio, en Ir al Refugio hasta cierto punto.

A continuación hay el «eficaz» Ir al Refugio. Cuando tu Ir al Refugio es eficaz, significa que has reflexionado sobre él. Sabes lo que quiere decir el Buda, el Dharma y la Sangha, y deseas de veras y sinceramente, de todo corazón, con toda el alma, ir al Refugio. Deseas practicar el Dharma, seguir los pasos del Buda, ser un miembro eficaz de la Sangha, desarrollarte espiritualmente, incluso alcanzar la Iluminación. Y estás decidido, al menos conscientemente, a hacerlo. Te comprometes con las Tres Joyas. No has tenido todavía ninguna experiencia espiritual importante, ningún gran avance trascendental, pero estás haciendo todo lo posible para practicar el budismo de esta o aquella otra tradición de una manera real y auténtica. Este eficaz Ir

al Refugio constituye el nivel de Ir al Refugio de la mayoría de los practicantes budistas sinceros.

Incluso en la época del Buda había muchos, muchísimos discípulos que alcanzaron sólo este nivel, y esto se ilustra en muchas ocasiones en las Escrituras pali. Alguien oye al Buda enseñar, queda enormemente impresionado y acepta sinceramente la enseñanza, pero no percibe la realidad tal como es. Sin embargo, va al Refugio diciendo: «Voy al Buda a por Refugio; voy al Dharma a por Refugio; voy a la Sangha a por Refugio», lo cual constituye el eficaz Ir al Refugio. Uno tiene una comprensión teórica de las enseñanzas, intenta comportarse éticamente, practica la meditación, y hace todo lo posible para desarrollar una percepción o una clara visión penetrativas. Intenta organizar su vida lo mejor que puede para efectuar estas cosas, en especial la meditación y el desarrollo de la clara visión. En resumen, orienta toda su existencia, tanto como puede, hacia las Tres Joyas. Para él el budismo tiene una absoluta prioridad en su vida. En tal caso uno está yendo eficazmente al Refugio.

Y después existe lo que yo he llamado el verdadero Ir al Refugio, que es sinónimo en términos budistas tradicionales de «entrar en la corriente» y también de lo que en los textos budistas se llama la «apertura del ojo del Dharma». El verdadero Ir al Refugio significa que tu fe en las Tres Joyas se ha vuelto inquebrantable. La frase tradicional es que ningún shramana, ningún brahmana, ni siquiera el propio Brahma junto con Mara el maligno, podrían debilitar tu fe en el Buda, el Dharma y la Sangha.¹¹⁸ Es absolutamente inquebrantable, como el propio Himalaya. Y tu práctica ética está también firmemente establecida. Además, en ese verdadero Ir al Refugio, hay un elemento distinto, inconfundible, llamado *vipásyana* o clara visión, que significa una visión de lo trascendental, no como algo distante, sino como algo que está presente, aquí y ahora, que se ha alcanzado en realidad, al menos hasta cierto punto. *Vipásyana* representa una clase de entrada en lo Incondicionado, un acercamiento a ello.

De nuevo en las Escrituras pali budistas hay una cantidad de episodios que ilustran este nivel de Ir al Refugio. El Buda vagó por la India durante muchos años, yendo a pie de aldea en aldea, de pueblo en pueblo, de ciudad en ciudad, a veces recorriendo inmensas extensio-

nes a través de la jungla. Y en sus viajes se encontró con toda clase de personas. Podía toparse con un asceta errante, un culto brahmán, un pobre paria o un príncipe. Fuera quien fuera, lo más frecuente era que acabara entablando una conversación con esa persona y empezara a explicarle el Dharma. Normalmente abordaba el tema de manera gradual. Empezaba hablando de los beneficios de la generosidad, después de ética y más tarde de meditación. Sólo entonces, tras haber preparado el terreno a fondo, podía empezar a exponer su enseñanza concreta —el condicionamiento—, bajo la forma de las Cuatro Nobles Verdades o cualquier otra. La persona, ya fuera un asceta, brahmán, paria o príncipe, le escuchaba y a veces sucedía que se quedaba absolutamente impresionado. Y esta experiencia se expresó en lo que llegaría a convertirse, de hecho, en una especie de frase hecha que se ha vuelto tan común que hoy día es un tópico. La gente decía que se sentía como si hubiera «visto la luz». Es como si hasta entonces hubiera estado viviendo en la oscuridad, pero ahora la luz había surgido y brillaba en él.¹¹⁹ Otra manera común de expresarlo es que se sentían como si se hubieran quitado de encima una gran carga, un gran peso. En la actualidad quizás lo describiríamos como el peso de la ansiedad, la ansiedad que parece presidir la vida moderna.

El ojo del Dharma de aquellas personas se abría, y percibían la realidad, la verdad del condicionamiento, que toda la existencia mundana es dolorosa (al menos potencialmente), transitoria y vacía de una yoidad permanente e inmutable. A raíz de esta clara visión el hombre o la mujer con el que el Buda había conversado se transformaba completamente. Y entonces, del fondo de su corazón surgían estas palabras: *Buddham saranam gachchhami*; *Dhammam saranam gachchhami*; *Sangham saranam gachchhami*: «Voy al Buda a por Refugio; voy al Dharma a por Refugio; voy a la Sangha a por Refugio». Éste es el verdadero Ir al Refugio, el Ir al Refugio resultante de la apertura del ojo del Dharma. Se llama a veces el «trascendental» Ir al Refugio, porque constituye el Ir al Refugio de los «entrados en la corriente» y de otros que se hallan en la parte más elevada, puramente trascendental, del sendero en espiral. Pero es ciertamente un nivel al que todos los budistas pueden aspirar de manera realista.

Ir al Refugio es el acto central y definitivo de la vida budista. A me-

nudo suele pasarse por alto en algunos círculos budistas, pero en los últimos años parece haber resurgido el interés por él, ya que los buenos practicantes han examinado con más profundidad las enseñanzas de sus tradiciones. Los seguidores de la iconoclasta tradición zen, por ejemplo, han descubierto que la fe de Dogen, el gran maestro zen, giraba en torno a Ir al Refugio, simple y llanamente. Mientras se estaba muriendo, al parecer la última práctica que hizo fue caminar alrededor de una columna en la que había escrito «Buda, Dharma, Sangha». Y dijo: «Al inicio, en la mitad y en el final de vuestra vida, mientras os acercáis a la muerte, siempre, a través de todos los nacimientos y muertes, tomad siempre refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha».

Los Refugios y los Preceptos

Dondequiera que oigamos salmodiar los Tres Refugios, les seguirá siempre una recitación de los (normalmente) Cinco Preceptos. Podría decirse que Ir al Refugio, o comprometerse con las Tres Joyas es nuestra sangre vital como budistas, y la observancia de los Preceptos representa la circulación de esa sangre por todo el cuerpo. Los preceptos son, pues, la expresión de nuestro Ir al Refugio. No sólo eso: también lo apoyan, porque mientras llevemos una vida poco ética no podremos ir realmente al Refugio.

Naturalmente, los preceptos son una práctica budista básica. Cuando hemos sido budistas durante cierto tiempo podemos fácilmente descubriarnos pensando que no es necesario dedicar demasiado tiempo a tenerlos en cuenta, creer que ya los conocemos bien. Pero si pensamos así probablemente significa que no hemos reflexionado sobre ellos con seriedad, y puede que haya llegado el momento de convertirlos en una práctica.

Es fácil distraerse con los aspectos más llamativos de la tradición budista, quedar fascinado por el arte budista y el misterio y *glamour* del Tantra, o sentirse atraído por intentar desentrañar bellos y enredados acertijos de la filosofía budista. Es también fácil olvidar algo tan básico como los preceptos éticos, lo cual representa un peligro para nosotros.

Cuando yo mismo recibí iniciaciones tántricas, me dijeron que aquella iniciación era muy secreta, algo muy sagrado que no debía contar a nadie. De hecho, uno de mis maestros, un lama tibetano, me dijo que podía hablar sobre una iniciación en particular que había recibido solamente con otra persona que él citó. Así eran de secretas en aquella época. Pero en la actualidad, en Occidente, se anuncia la iniciación tántrica, incluso el Anuttara Yoga Tantra, el «Yoga Tantra Supremo». Uno asiste a un curso de fin de semana, paga una cuota y es iniciado, quizás junto a varios cientos de personas más. No es necesario prepararse, ni siquiera ser budista.

Esto sin duda no está de acuerdo con la tradición budista Vajrayana. Recuerdo que uno de mis maestros me dijo que si se quería practicar el Anuttara Yoga Tantra debía primero practicar el Hinayana (éste fue el término que usó; hoy día usualmente decimos «Theravada») durante doce años; después, practicar Mahayana durante seis; y a continuación practicar el Tantra Exterior durante seis años más; sólo entonces se consideraría que uno estaba preparado para recibir la iniciación del Anuttara Yoga Tantra. Pero en la actualidad parece que podemos hacerlo todo en un curso de un fin de semana. Por supuesto, algunos maestros lo justifican diciendo que están sembrando semillas que madurarán en el futuro, pero yo debo decir que creo que esta explicación es una vergonzosa racionalización. Si uno desea realmente sembrar semillas, debería enseñar ética budista.

El Triple Sendero: La meditación

La era nuclear... la Era del Espacio... la Era de la Información... la Era Poscristiana... Cualquier intento de describir el espíritu imperante en nuestra época seguro que será un precipitado proceder intelectual. Y en particular hoy día, cuando la enorme variedad y la rapidez del desarrollo cultural hacen que sea más difícil prever lo que resultará haber sido lo más importante. Pero desde el punto de vista de los budistas en Occidente, la presente era se ha descrito quizás de forma más reveladora como la Era de la Ansiedad o la Era de la Psicología. Es difícil de decir si se ha llamado Era de la Psicología porque ha sido llamada Era de la Ansiedad o viceversa, pero los dos términos reflejan el hecho de que lo que podría llamarse mente o conciencia ha sido objeto de una gran investigación y reflexión en Occidente durante el siglo xx. En realidad, sólo desde un punto de vista empírico y mundano, la humanidad en el presente probablemente conozca más que nunca la mente, su funcionamiento y sus recovecos ocultos.

Aunque poetas y filósofos ya habían intuido desde hace mucho tiempo la existencia del subconsciente, Freud triunfó al situar el concepto sobre una irrefutable base científica, lo que dio origen posteriormente a una gran cantidad de (a menudo conflictivas) teorías psicológicas. Como consecuencia, una buena cantidad de enfermedades mentales pueden tratarse con cierto éxito, y los estados mentales anor-

males en general se comprenden mejor. Además, varios poderes ocultos de la mente —clarividencia, telepatía, etcétera— han recibido un sello científico de autenticidad. Las investigaciones sobre los estados mentales inducidos por drogas también han cambiado la manera de ver la mente. Incluso las experiencias místicas ya no se consideran un resultado infortunado de las neurosis, los ataques epilépticos o la falta de vitaminas.

Así pues, se están revelando poco a poco ante nosotros unas perspectivas más fascinantes que nunca. En Occidente solíamos tener una visión muy limitada y superficial de la mente humana. La considerábamos como algo relativamente estático, la identificábamos con el consciente, con la conciencia individual y el cuerpo físico. Pero estamos empezando a ver que la variedad de la mente humana, las posibilidades que se abren al poseedor de una conciencia humana, son mucho más vastas de lo que habíamos imaginado.

A menudo se nos dice, con la ayuda de una imagen bienamada de la psicología profunda, que la mente es como un iceberg, del que sólo vemos una pequeña parte —la punta consciente, por así decirlo— sobresaliendo por encima de las olas. Debajo, como la inmensa masa sumergida del iceberg, se ocultan capas y más capas, niveles y más niveles, de los que usualmente no somos conscientes. Pero esta imagen sólo nos presenta una importante mitad de la idea, y para ver la otra mitad necesitamos evocar una imagen distinta, la de una montaña, en particular una montaña del Himalaya, descollando sobre miles y miles de pies. Las laderas más bajas, las estribaciones, siempre están visibles, pero la mayor parte del tiempo no vemos la cumbre, puesto que está oculta por un impenetrable manto de niebla y nubes. La mente también es así, no sólo tiene profundidades que desconocemos, sino alturas que asimismo ignoramos.

Este creciente conocimiento psicológico en Occidente nos deja en una mejor posición para poder conocer el budismo y comprender de qué trata. Si hemos llegado últimamente a un conocimiento de la naturaleza y el funcionamiento de la mente y a interesarnos por ello, el budismo en concreto aborda estas cuestiones. En realidad, puede incluso decirse que el budismo apenas se interesa por otra cosa que no sea la mente. Por ejemplo, el zen es divinamente descrito (aunque de manera anónima) como «un directo apuntar a la mente». En cierto

sentido es todo cuanto el zen hace: dice únicamente «Observa tu propia mente». Y casi cada escuela de budismo está diciendo de una u otra forma lo mismo: «Observa tu mente. Obsérvate a ti mismo. Se consciente de las alturas y de las profundidades de tu propia conciencia».

Dado que el budismo enfatiza siempre más lo práctico que lo teórico, los budistas se interesan más por las alturas que por las profundidades de la mente. El budismo concibe las alturas de la mente más allá de la comprensión mental y adopta la visión de escalar esas alturas, es decir, de ensanchar el conocimiento más allá de sus límites presentes más elevados para llegar a esferas incluso más altas de la conciencia. Y la forma de llevarlo a cabo, según todas las escuelas de budismo, es a través de la práctica de la meditación. De hecho, la meditación puede definirse, para los propósitos generales, como el sistemático ensanchamiento del conocimiento o la conciencia.

La primera y última cosa que debemos saber sobre la meditación es que hemos de practicarla y experimentarla, en lugar de hablar o leer sobre ella. Al mismo tiempo, necesitamos tener una idea general de qué es lo que se supone que debemos hacer cuando meditamos, adónde debemos ir con la meditación. Si en nuestra práctica no tenemos un claro sentido de la dirección, podemos sin duda recibir sus beneficios, pero también sentir que estamos andando a tientas en la oscuridad. Así que el objetivo de la siguiente introducción en la meditación, en el ensanchamiento sistemático de la conciencia, será ofrecer alguna ayuda a quienes han empezado de veras a practicar la meditación, sugerirles cómo pueden orientarse con más eficacia en cuanto a su práctica, y además dar una idea de qué es la meditación a cualquiera que sea inexperto en el tema. Abordaré la meditación examinando cuatro temas principales: por qué meditamos, la preparación para la meditación, los cinco métodos básicos de meditación y las tres etapas progresivas de experiencia meditativa.

Por qué meditamos

Examinar la motivación que nos induce a meditar es un buen punto para empezar, porque la motivación constituye un elemento impor-

tante y constante para determinar la eficacia de nuestra práctica de meditación, e incluso para saber si seguimos meditando. Tras haber conocido a muchos meditadores importantes, diría que hay básicamente dos tipos de motivación o enfoque. Pueden designarse provisionalmente como el enfoque «psicológico» y el enfoque «espiritual».

La motivación psicológica básica para meditar es buscar la paz de la mente. Las personas que no están en especial interesadas en el budismo, la filosofía o la religión, o incluso en la psicología, pueden estar buscando algo que llaman paz de la mente. Las prisas y el ajeteo, el desgaste natural de la vida cotidiana, les parecen excesivos. Las distintas presiones y tensiones a las que se ven sometidas —presiones económicas, dificultades personales, problemas con las relaciones, incluso quizás grados de ansiedad neurótica—, todo ello contribuye a crear un sentimiento general de infelicidad. Oyen que la meditación puede darles la paz de la mente y tienen la impresión de que los budistas son personas felices y tranquilas, así es como llegan a la meditación budista, buscando cierta tranquilidad interior, la paz que el mundo parece no poder darles.

En cuanto a la motivación espiritual que nos induce a la meditación, consiste básicamente en el deseo o aspiración de alcanzar la Iluminación. En términos más amplios, abarca el deseo de comprender el significado de la propia existencia, el deseo de llegar a alguna clase de términos inteligibles con la vida, o incluso, más metafísicamente, de conocer la realidad, de ver la verdad, de penetrar la naturaleza última de las cosas. La meditación puede, pues, abordarse como una pasadera a algo más elevado: a un conocimiento, una comprensión, incluso una experiencia, de la propia realidad última.

Estos dos enfoques —el psicológico y el espiritual— no se excluyen por supuesto el uno al otro. Podemos decidir meditar movidos por una motivación psicológica y descubrir después que imperceptiblemente el simple impulso de nuestra práctica nos lleva más allá de los límites de lo psicológico a un mundo de experiencia espiritual. Y por otro lado, aunque nuestra motivación sea espiritual y proceda de la palabra «ir», necesitaremos establecer de todos modos una base psicológica sana para nuestra práctica, que puede muy bien implicar un enfoque meramente psicológico en las primeras etapas.

En realidad, no es fácil trazar una línea rápida y marcada entre el reino de lo psicológico y el reino de lo espiritual, puesto que se funden el uno en el otro de tal modo que no siempre podemos estar seguros de a qué reino pertenece nuestra experiencia y enfoque. Existe un punto donde coinciden, una especie de terreno común entre ambos. En términos de ensanchar la conciencia, podría decirse que el enfoque psicológico representa una expansión parcial y temporal de ésta, mientras que el enfoque espiritual supone una total y permanente expansión de la conciencia. Entre los dos hay una diferencia de grados (en cierto sentido), y no una diferencia de clase.

Sin embargo, en el fondo son reinos distintos, enfoques o motivaciones distintas, y en lo posible no debemos confundirlos entre sí, ya que si identificamos lo espiritual con lo psicológico, estaremos fijando unos límites innecesarios en nuestra práctica y en lo que somos capaces de alcanzar con ella.

La preparación para la meditación

La preparación es fundamental. Si sentimos que estamos insatisfechos con nuestro progreso en la meditación, si los logros brillan por su ausencia, probablemente se deba a que nos hemos lanzado directamente a meditar sin hacer primero la preparación necesaria. En cambio, si estamos desde un principio bien preparados, es prácticamente como si estuviéramos ya meditando, al margen de que seamos conscientes o no de ello.

En primer lugar —y lo más importante— es la ética. Como es natural, todos los budistas intentan observar los cinco preceptos éticos fundamentales, es decir, abstenerse de quitar la vida, de tomar lo que no se nos ha dado, de una conducta sexual incorrecta, de la palabra falsa y de embriagarse. Pero ¿cómo se relaciona exactamente la ética con nuestra práctica de meditación?

Los maestros indios modernos de meditación normalmente hablan de la preparación ética para la concentración y la meditación en términos de mantener bajo control, de moderar, tres cosas: la comida, el sexo y el sueño. En cuanto a la comida, dicen que uno nunca debe

llenarse demasiado el estómago. Al mismo tiempo, tampoco, dicen ellos, debe dejarse nunca completamente vacío, a no ser que uno ayune adrede. Señalan que una cuarta parte del estómago debe ser para la comida, otra para el agua y la mitad restante ha de quedar vacía. Se dice también que deberían evitarse ciertas clases de comida, en especial los alimentos picantes y condimentados, los cuales se supone que estimulan las pasiones (a los indios les gustan excesivamente). Sin embargo, es muy posible que se tenga la idea de que ciertos alimentos producen unos efectos psicológicos, en particular con una pizca de sal. Basta con decir que la comida pesada y la que produce flatulencia debería sin duda evitarse. Los borborigmos que se producen en una habitación llena de gente que ha tomado «no inteligentemente pero demasiado bien» un plato de curry picante para cenar, pueden producir una cantidad de ruido sumamente perturbador para cualquier intento de meditación.

Pasando a la cuestión del sexo, se dice, naturalmente, que el celibato es mejor, pero no constituye un objetivo realista para nadie. O sea que en lugar de ello puede decirse que al menos debemos ser moderados, contenernos en cierto grado. La meditación exige una gran cantidad de energía nerviosa, en particular si vamos a concentrarnos profundamente, y esta energía nerviosa se disipa en la liberación sexual. Sin embargo, depende de cada uno encontrar exactamente el equilibrio más eficaz a este respecto, según las circunstancias personales y basándose en su propia observación y reflexión.

En tercer lugar, debemos contenernos de dormir en exceso. No suele mencionarse con relación a la meditación, pero de nuevo, según los maestros indios de meditación, cuando meditamos podemos descubrir que necesitamos dormir un poco menos que antes. Si en general dormimos bien, probablemente tenderemos a no valorarlo, pero no cabe duda de que el sueño es algo maravilloso y misterioso, como los poetas a lo largo de los siglos han atestiguado. Hay, por ejemplo, un pasaje particularmente bello y magnífico del *Quijote* de Cervantes, en el que Sancho Panza canta alabanzas al sueño. Sin embargo, ha sido recientemente cuando hemos empezado a comprender el verdadero propósito del sueño. No sirve, como antes se creía, sólo para que el cuerpo descanse. La visión más aceptada en la actualidad es que dor-

mimos para poder soñar, para separar la inmensa cantidad de percepciones e impresiones del día y archivarlas ordenadamente para una futura referencia.

Cuando meditamos profundamente, no somos conscientes del cuerpo y, por tanto, dejamos de recibir impresiones, de registrar entradas de estímulos. Como no necesitamos procesar tanta información, ya no tenemos que separar ni archivar tanta, o sea que tenemos menos necesidad de soñar. Por tanto, la meditación profunda reduce drásticamente la cantidad de horas que necesitamos dormir.

Esto no significa que debamos forzosamente dormir menos para meditar mejor. En realidad, la gente de hoy día tiende, en todo caso, a dormir menos de lo necesario. Parece ser que a partir del difundido uso de la luz eléctrica a principios del siglo veinte, se duerme, como promedio, una hora menos que antes. No hay necesidad de privarnos de dormir, ya que nos conduciría a la alienación, pero quedarnos en la cama después de haber dormido lo suficiente fomenta obviamente el letargo y la lasitud mental.

La preparación ética consiste pues, en primer lugar, en controlar la comida, el sexo y el sueño. Y además, en algo igualmente importante, en refrenar la agresividad. No sólo una agresividad física manifiesta, sino cualquier postura o modo de hablar rudo, duro y dominante (se ve en especial en cómo muchos padres se comportan con sus hijos) impedirá el desarrollo de estados mentales positivos. Y deberíamos adoptar una dieta vegetariana —si las condiciones lo permiten— como expresión de nuestra dedicación a un estilo de vida inocuo.

En resumen, la preparación ética para la meditación consiste en llevar, tanto como nos sea posible, una vida silenciosa, una vida inocua y una vida sencilla. Requiere vivir una existencia pacífica sin grandes ruidos y que no implique una actividad social frenética ni un violento esfuerzo físico. Todo esto puede dejar a nuestro organismo demasiado «estremecido», «alterado» y, en general, demasiado estimulado de manera burda para transmitir los refinados impulsos que se generan a través de la meditación.

Debería, sin embargo, añadir que mientras que un agotador ejercicio no es recomendable como preparación para la meditación, en cambio es muy beneficioso algún tipo de ejercicio suave o de técnica

de relajación —como el hatha yoga o el Tai chi chuan— intentando, al mismo tiempo, encontrar una postura de meditación que nos permita sentarnos de manera relajada, cómoda y vigilante. A propósito, no tenemos por qué sentirnos obligados a adoptar la postura clásica de meditación con las piernas cruzadas. Lo mismo sirve sentarnos sobre cojines de meditación que en una silla. Lo importante es ir probando hasta encontrar una forma cómoda de sentarnos. Una de las ventajas de asistir a una clase de meditación es que nos puede ayudar a adoptar una postura de meditación adecuada y favorable.

El tema del trabajo, del medio de vida, es también un aspecto de la preparación para la meditación. Trabajar en una determinada ocupación seis, ocho, incluso diez horas al día, cinco o seis días a la semana, año tras año, ejerce inevitablemente un enorme efecto acumulativo en la mente. Nuestra ocupación nos está condicionando psicológicamente. Elegir un medio de vida que sea pacífico y beneficioso de uno u otro modo es crucial, no sólo como preparación para la meditación, sino como base para nuestro entero desarrollo como seres humanos sanos.

Examinar estos factores puede parecer más que suficiente como preparación. Pero hay más aún. Una de las partes más importantes de la preparación ética para la meditación es la de ser conscientes y estar serenos. Debemos estar atentos al cuerpo y a sus movimientos, atentos a las emociones y a las reacciones emocionales, atentos a los pensamientos, a lo que hacemos y a por qué lo hacemos. Necesitamos constantemente cultivar la calma, la serenidad, la consciencia, en cada cosa que hagamos, ya sea hablando o permaneciendo en silencio, trabajando o descansando, cocinando, cuidando el jardín o llevando las cuentas, caminando, conduciendo o estando sentados sin movernos. Debemos siempre permanecer vigilantes y atentos. Ésta es la mejor preparación para la meditación. Mantener un constante nivel de atención significa que tan pronto te sientas para meditar, tan pronto evocas un objeto de concentración, te deslizas en un estado meditativo sin ningún tipo de dificultad.

Quedan sólo otros dos puntos importantes. Aprender la meditación únicamente de los libros no basta, a no ser que estemos excepcionalmente dotados. Por naturaleza, la meditación es algo personal e

individual, para la cual ninguna cantidad de guía e instrucciones generales puede ser suficiente. Además, un maestro personal nos ayudará a afrontar las dificultades con un cierto grado de objetividad que probablemente no conseguiríamos alcanzar por nuestra cuenta. Necesitamos un maestro al menos hasta tener alguna avanzada experiencia espiritual a nuestras espaldas. Incluso entonces pueden surgir toda clase de peligros espirituales que un maestro que nos conozca bien puede ayudarnos a sortear.

Y, por último, está la preparación por medio de ejercicios devocionales. No a todo el mundo le gustan, pero para quienes tienden a ser devocionales —lo cual suele significar emocionales—, pueden ser muy útiles. Se presentan de muchas formas distintas, algunas muy elaboradas, pero las más sencillas comportan hacer ofrendas simbólicas a una rupa o imagen del Buda antes de empezar a meditar. Encender una vela simboliza la luz de la visión que estamos a punto de intentar encender en nuestro corazón; las flores, la impermanencia de las cosas mundanas; y por último el incienso, impregnando el aire que nos rodea, representa la fragancia de una vida buena, bellamente vivida, que influencie el mundo que nos rodea dondequiera que vayamos de una forma sutil e imperceptible.

Se ha examinado con cierto detalle el tema de la preparación para la meditación —por no decir que se ha insistido excesivamente en él— por una buena razón. Si estás preparado para prestar atención a todos esos detalles, te quedará en tal caso muy poco por hacer. Casi podría decirse que no necesitarás meditar en absoluto, sólo tendrás que mantenerte quieto y cerrar los ojos y ya estarás allí: concentrado.

Los cinco métodos básicos de meditación

Me gustaría centrarme en cinco métodos de meditación que corresponden a las cinco «ponzoñas mentales» que se interponen entre nosotros y nuestra Budeidad innata.¹²⁰ La Iluminación está dentro de todos nosotros, pero esta envuelta en la ignorancia espiritual o *avidya*, al igual que la inmensa bóveda celeste del firmamento puede estar cu-

bierta a lo largo y ancho del horizonte por nubarrones. Al analizar este factor ofuscador o *avidya*, vemos que se compone de las anteriormente mencionadas cinco ponzoñas mentales.

La primera ponzoña es la distracción, la incapacidad de controlar los pensamientos divagadores, la confusión mental; y la práctica de meditación que actúa como antídoto es el seguimiento de la respiración. La segunda ponzoña es la cólera, la aversión y el odio; y su antídoto es la práctica de la meditación llamada en pali el *metta bhavana*, el cultivo del amor compasivo. La tercera ponzoña es el vehemente deseo o lujuria, y se contrarresta con la «contemplación de la decadencia». La ignorancia, en el sentido de ignorar nuestro condicionamiento, es la cuarta ponzoña; y puede intentarse eliminar con la contemplación de los doce eslabones de la coproducción condicionada. Por último, la quinta ponzoña es la presunción, el orgullo o el sentido del ego, cuyo antídoto es el análisis de los seis elementos.

El seguimiento de la respiración

El seguimiento de la respiración constituye el antídoto para la ponzoña mental de la distracción porque elimina los pensamientos divagadores. Es una de las razones por las que es generalmente la primera práctica que debe aprenderse, ya que no se puede practicar ningún otro método hasta haber dominado cierto grado de concentración.

Esta práctica no trata de la concentración en el sentido de una limitada y volitiva aplicación de la atención a un objeto, sino que implica unificar poco a poco la atención en torno a nuestro natural proceso de respiración, integrando todas las facultades mentales, emocionales y físicas a través de volver a poner, de un modo suave pero persistente, la atención en la experiencia de la respiración una y otra vez. La cuestión no es *pensar* en la respiración o hacer nada en especial con ésta, sino simplemente ser conscientes de ella. La práctica se compone de cuatro etapas. Para los principiantes, lo más indicado es dedicar cinco minutos a cada etapa.

Sentados inmóviles y relajados, con los ojos cerrados, fijamos la atención en la respiración. Luego empezamos a contar mentalmente

cada respiración, después de la exhalación, de una a diez, una y otra vez. El hecho de contar no tiene ningún significado en particular, sólo sirve para mantener la atención ocupada en la respiración durante las primeras etapas de la práctica mientras la mente sigue estando bastante distraída. El objeto para desarrollar la concentración sigue siendo la respiración (y no los números).

En la segunda etapa continuamos siguiendo la respiración, pero en lugar de contarla después de cada exhalación, lo hacemos ahora antes de la inspiración. Aparentemente no parece haber una gran diferencia entre estas dos primeras etapas, pero la idea de la segunda es que estemos atentos desde el principio de cada respiración, para que tenga lugar una serena agudización de la concentración. Hay un sentido de la anticipación, estamos atentos antes de que ocurra nada en lugar de estarlo únicamente después.

En la tercera etapa dejamos el soporte de contar y mantenemos una atención general y continua (al menos, tan continua como podamos) para ser conscientes del proceso de la respiración y de las sensaciones a él asociadas. De nuevo, no investigamos, analizamos ni hacemos nada en especial con la respiración, sino que simplemente nos acercamos suavemente a la atención para implicarnos más de cerca con ella. A medida que nuestra concentración se vuelva más profunda, nos resultará más fácil implicarnos con la respiración y la experiencia entera se volverá cada vez más placentera.

En la cuarta y última etapa intensificamos el foco de la atención al fijarlo en un único punto de nuestra experiencia de la respiración. El punto de concentración será la sutil y cambiante sensación que sentimos mientras la respiración entra y sale del cuerpo en algún punto situado alrededor de las fosas nasales. Aquí la atención debe ser refinada y serena, muy suave e intensamente concentrada para mantener un continuo contacto con la siempre cambiante sensación que produce la respiración en este punto. La práctica se finaliza volviendo a ampliar nuestra atención para incluir la experiencia de toda la respiración, y después la del cuerpo entero. A continuación, lentamente, concluimos la meditación y abrimos los ojos.¹²¹

El metta bhavana

El cultivo del amor universal, o *metta bhavana*, es el antídoto para la cólera o el odio. Metta, *maitri* en sánscrito, es una respuesta llena de interés, calidez, bondad y amor hacia todo lo viviente, son los buenos deseos totalmente indiscriminados que surgen siempre que entramos en contacto con otro ser vivo o incluso cuando pensamos en él. La práctica se divide en cinco etapas.

En la primera desarrollamos amor hacia nosotros mismos, algo que a mucha gente le cuesta mucho. Pero si no podemos amarnos nos resultará muy difícil amar a los demás, ya que sólo proyectaremos hacia ellos la insatisfacción —o incluso el odio— que sentimos hacia nosotros. De modo que intentamos apreciar o gozar cuanto podamos de nosotros mismos. Pensamos en una época en la que fuimos felices y nos sentíamos satisfechos, o imaginamos que estamos en una situación en la que nos sentimos inmensamente felices siendo nosotros mismos, y después intentamos sintonizar con aquel sentimiento. Buscamos y tomamos conciencia de los elementos de la experiencia de nosotros mismos que son positivos y agradables.

Después, en la segunda etapa, desarrollamos metta o amor hacia un amigo íntimo y querido. Debe ser alguien del mismo sexo, para reducir la posibilidad de las proyecciones emocionales, y además alguien que no nos provoque sentimientos eróticos, porque el objetivo de la práctica es centrar poco a poco la atención en una emoción positiva muy concreta que se parece más a la amistad que al amor erótico. Por las mismas razones, esa persona deberá vivir aún y tener aproximadamente la misma edad que nosotros. La visualizamos o al menos recibimos una sensación de esa persona, y sintonizamos con el sentimiento que nos evoca, buscando la misma respuesta de bondad que hemos estado desarrollando hacia nosotros mismos. Usualmente esta segunda etapa es la más fácil, por razones obvias.

En la tercera etapa, mientras mantenemos la sensación de calidez interior, una especie de resplandor que hemos generado hacia nosotros mismos y nuestro buen amigo, nos centramos en una persona «neutra». Será alguien cuyo rostro conozcamos bien, que veamos a menudo y cuya presencia no nos cause agrado o desagrado alguno en

particular. Puede ser alguien que desempeñe un papel más o menos funcional en nuestra vida, como un cartero, un vendedor, un empleado de banca o alguien que veamos regularmente en el autobús. Enviamos a esa persona neutra la misma bondad e interés que sentimos de manera natural por nuestro amigo. Es preciso subrayar que lo que intentamos desarrollar en esta clase de práctica no es un pensamiento —ni una *idea*— de cómo generar un sentimiento, sino el sentimiento en sí. A algunas personas puede resultarles bastante difícil, ya que cuando intentan tomar conciencia de sus emociones se sienten secas y embotadas. Es como si fueran tan inconscientes de su vida emocional que al principio ni siquiera pueden acceder a ella para empezar. Sin embargo, con el paso del tiempo y la práctica todo empezará a fluir con más facilidad.

En la cuarta etapa, pensamos en alguien que nos desagrade, incluso en alguien a quien odiamos —un enemigo—, alguien que tal vez nos haya lastimado o agraviado, aunque para empezar quizás sea mejor pensar en alguien con quien no nos llevemos bien. Al mismo tiempo le abrimos el corazón deliberadamente. Nos resistimos al impulso de dejarnos llevar por sentimientos de odio, animosidad o resentimiento. No significa que aprobemos necesariamente su conducta, podemos muy bien necesitar criticarla e incluso condenarla, pero nos mantenemos en contacto con un fundamental interés por su bienestar. De este modo, al continuar experimentando nuestra amistosa actitud incluso con relación a un enemigo, nuestra emoción empieza a desarrollarse de una simple amistad a un verdadero metta.

Estas cuatro primeras etapas son introductorias. Al inicio de la quinta y última etapa, recordamos a esas cuatro personas —uno mismo, un amigo, una persona neutra y un enemigo— y cultivamos el mismo amor por igual hacia todas ellas. Después vamos un poco más lejos, irradiamos nuestra visión a un campo un poco más amplio, para dirigir esta metta hacia todos los seres de cualquier parte, empezando con los más cercanos a nosotros, ya sea emocional o geográficamente, y expandiendo después el círculo para incluir cada vez a más personas, sin excluir a nadie. Pensamos en todos los hombres y mujeres, de cualquier edad, nacionalidad, raza y religión; incluso pensamos en los

animales, y en los seres más elevados que los humanos —los ángeles y dioses— e incluso en los seres más elevados aún: Bodhisatvas y maestros espirituales, ya sean budistas o no budistas; quienquiera que sea eminente en buenas cualidades. Expandimos también el círculo más allá de nuestro planeta enviando metta a cualquier ser que pueda vivir en otras partes del universo o en otros universos. Desarrollamos el mismo amor hacia todos los seres vivos.¹²²

De esta manera nos sentimos como si fuéramos arrastrados fuera de nosotros mismos en círculos que se van expandiendo cada vez más; nos olvidamos de nosotros mismos, a veces de una forma bastante literal, siendo envueltos por un círculo de amor que siempre está expandiéndose. Para los que practican el metta bhavana puede llegar a ser una experiencia muy tangible, incluso al cabo de un tiempo relativamente corto. Pero, por supuesto, no a todo el mundo le ocurre, depende mucho del temperamento. Hay gente que se siente como pez en el agua con esta práctica y disfruta inmensamente con ella en cuestión de minutos. Otra, en cambio, debe luchar para obtener una intermitente chispa de metta, y la idea de irradiarla le parece una broma, no cree que pueda lograrlo algún día. Pero son capaces de hacerlo, y lo consiguen. Al final, con un poco de práctica y de perseverancia, ocurre, surge. Si el potencial de la Budeidad está dentro de todos nosotros, el potencial de metta sin duda también lo está.

La contemplación de la decadencia

La contemplación de la decadencia o impureza, que contrarresta la lujuria, el vehemente deseo o apego, no es una práctica que mucha gente se preocupe en hacer, aunque es popular en algunas partes de Oriente. Se conoce bajo tres formas distintas. La primera, y más radical, es ir a un crematorio y sentarse allí entre los cadáveres y los restos calcinados. Puede parecer una drástica manera de actuar, pero debe serlo, para contrarrestar el feroz poder del vehemente deseo. Uno observa de cerca lo que la muerte hace con el cuerpo humano y piensa: «Esto es lo que va a sucederme a mí algún día».¹²³

Aquí no hay ninguna enseñanza en especial, nada esotérico o difi-

cil que debamos entender. Esta práctica no encierra ningún gran secreto. Simplemente reconoces que un día tu propio cuerpo se hinchará y despedirá un hedor putrefacto como éste; que tu cabeza colgará y tu brazo yacerá por ahí suelto, como aquel otro; o que tú serás también un montón de cenizas en la urna funeraria que alguien conservará (amado en algún lugar, espero).

Todo ello es un claro modelo de nuestro propio final, o sea que ¿por qué no admitirlo? ¿Por qué no afrontarlo? Y ¿por qué no cambiar la dirección de tu vida teniendo en cuenta este hecho? Es para despertar esta vena de cuestionarse a uno mismo por lo que los monjes de Oriente se dirigen, a menudo bastante alegremente, al crematorio y se sientan allí para contemplar un cadáver tras otro: éste es muy reciente, hace poco que vivía; ése está un poco hinchado; y aquel otro de allí, bueno, está ya algo descompuesto. Prosiguen hasta encontrar un esqueleto, y después un montón de huesos y finalmente un puñado de polvo. Y en todo aquel tiempo sólo piensan en una sola cosa: «Un día, yo también me convertiré en eso». Es una práctica muy saludable que ciertamente sirve para disminuir el apego al cuerpo, a los objetos de los sentidos y a los placeres de la carne.

Si esta práctica nos parece demasiado drástica, o incluso poco práctica, hay otra forma de hacerla. En lugar de visitar un crematorio, puedes ir con la imaginación y visualizar simplemente las diversas etapas de la descomposición de un cadáver. O más sencillo aún, puedes limitarte a recordar, a reflexionar en el hecho de que un día morirás, que un día tu conciencia deberá separarse de este organismo físico. Un día ya no podrás ver, ni oír, ni saborear o sentir. Tus sentidos no funcionarán porque tu cuerpo no estará ahí. Serás solamente una conciencia —no sabes dónde— dando vueltas, quizás desconcertada, en una especie de vacío; ignoras aquello que te sucederá.

Si incluso esta línea de reflexión te parece demasiado dura y cruda, demasiado impactante, puedes reflexionar en la impermanencia en general. El paso de cada estación acarrea sus propios indicios de la impermanencia. La dulzura de la primavera es más intensa, más conmovedora, por su brevedad, ya que tan pronto los árboles se cubren de flores, éstas empiezan a marchitarse. Y como es natural, en otoño podemos ver la decadencia y el final de las cosas al contemplar las

hojas tornándose amarillas y cayendo de los árboles, y nuestros jardines secándose y regresando a la tierra. Esta clase de contemplación suave y melancólica, tan a menudo evocada por la poesía inglesa, en particular por las odas de John Keats, y por la tradición poética japonesa, puede ejercer también un efecto positivo al liberarnos hasta cierto punto de nuestra irrealista percepción de la solidez y la permanencia de las cosas.

Pero de hecho no es necesario abordar ni siquiera la más drástica de estas prácticas con un espíritu de duelo o depresión, porque están concebidas para liberarnos de una ilusión que nos producirá sufrimiento. En lugar de ello debería alegrarnos y recordarnos, si hacemos esta práctica en el momento correcto, que un día nos liberaremos del cuerpo.

En una ocasión, cuando era un joven monje en la India, llevé a cabo personalmente la práctica de ir a un crematorio. Lo recorrí por la noche y me senté a orillas del Ganges. Se veía una gran extensión de arena plateada, a intervalos se habían ido encendiendo piras funerarias, y tras quemarse los cuerpos, podían divisarse una calavera por aquí, un hueso por allí, un montón de cenizas en alguna otra parte... Pero la escena era muy bella, todo tenía un color plateado bajo la luna tropical, con el Ganges a su lado fluyendo suavemente. El estado que la escena en conjunto me evocó no fue sólo el de una seria contemplación, sino una sensación de libertad e incluso de júbilo.

Este estado anímico probablemente refleje el hecho de que esta práctica vence al miedo. Se dice que el propio Buda la utilizó con este fin. Si eres capaz de quedarte solo en un cementerio lleno de cadáveres por la noche, es muy posible que jamás vuelvas a tener miedo de nada, porque cualquier miedo, básicamente, es miedo a perder el cuerpo, a perder la identidad. Si puedes contemplar la muerte —tu propia muerte— con el ojo de la mente, y absorber toda su realidad e ir más allá de ella, nunca volverás a tener miedo de nada.

Sin embargo, las formas más retadoras de esta práctica no son indicadas para los principiantes. Se dice que incluso en la época del Buda, algunos monjes que la practicaron sin la preparación y la supervisión adecuadas se deprimieron tanto al contemplar la impureza y la decadencia del cuerpo humano que se suicidaron.¹²⁴ Así que nor-

malmente se aconseja practicar primero el seguimiento de la respiración, después el meta bhavana y, por último, ir a contemplar los cadáveres sólo cuando uno haya adquirido una sólida experiencia en el metta. Pero todos nosotros podemos al menos evocar la impermanencia de todo cuanto nos rodea, y recordar que un día también envejeceremos y enfermaremos, que incluso nosotros deberemos morir, como las flores de los prados que se marchitan y los pájaros del aire que perecen, para pudrirnos y regresar a la tierra.

La cadena de los nidanas

La contemplación de los doce eslabones de la coproducción condicionada es el antídoto para la ignorancia. Ya hemos estudiado en detalle esta cadena de eslabones —o nidanas— ilustrando el principio de la coproducción condicionada respecto a la existencia humana. En esta práctica de meditación reflexionamos deliberadamente en ella, mediante las imágenes representadas en el círculo exterior de la Rueda de la Vida tibetana, de la siguiente manera:

1) la ignorancia, *avidya*: representada por un hombre ciego con un bastón; 2) las voliciones o formaciones kármicas, *samskaras*: un alfarero con un torno y vasijas; 3) la conciencia, *viñāna*: un mono trepando por un árbol en flor (trepamos por las ramas de este mundo para coger sus flores y frutos); 4) la mente y el cuerpo, *nama-rupa* (es decir, nombre y forma): un bote con cuatro pasajeros, uno de los cuales, el que representa la conciencia, lo conduce; 5) los seis órganos de los sentidos, *sadayatana*: una casa con cinco ventanas y una puerta; 6) el contacto entre los órganos de los sentidos y sus respectivos objetos, *sparsha*: un hombre y una mujer abrazándose; 7) la sensación, *védana*: un hombre con un ojo atravesado por una flecha; 8) el vehementemente deseo, *trishna*: una mujer ofreciendo una bebida a un hombre sentado; 9) el apego, *upadana*: un hombre o una mujer recogiendo fruta de un árbol; 10) el devenir o llegar a ser, el desarrollo, *bhava*: un hombre y una mujer copulando; 11) el nacimiento, *jati*: una mujer dando a luz; 12) la vejez y la muerte, *jara-marana*: un cadáver siendo llevado al crematorio.

He aquí todo el proceso de nacimiento, vida, muerte y renacimiento según el principio de la coproducción condicionada. Como consecuencia de nuestra ignorancia, y de las voliciones basadas en la ignorancia de nuestras vidas anteriores, nos precipitamos de nuevo a este mundo con una conciencia dotada de un organismo psicofísico y, por tanto, con seis sentidos, que entran en contacto con el universo exterior y originan las sensaciones: agradables, dolorosas y neutras. Como desarrollamos un vehemente deseo por las sensaciones placenteras nos condicionamos de tal modo que inevitablemente deberemos volver a nacer y morir de nuevo.

Estos doce eslabones se distribuyen a lo largo de tres vidas, pero al mismo tiempo están contenidos en una vida, incluso en un momento. Ilustran —al margen de que se repartan a lo largo de tres vidas, un día, una hora o un minuto— todo el proceso con el que nos condicionamos; cómo nos convertimos en lo que somos con nuestras reacciones a lo que experimentamos.

Cuando observamos la Rueda de la Vida estamos contemplando un espejo. En todos sus círculos y sus detalles nos vemos reflejados a nosotros mismos. Cuando contemplo la cólera en la imagen de la serpiente del centro de la Rueda de la Vida, no es la cólera en general la que despierta mi interés. Cuando contemplo la codicia, representada por un gallo, no estoy considerando el fenómeno psicológico universal de la codicia. Cuando contemplo la ignorancia, bajo la forma de un cerdo, no estoy estudiando una cierta categoría de pensamiento budista, sino que soy yo el que está ahí, yo mismo: la cólera, la codicia y la ignorancia son las mías.

Al ver, a continuación, un círculo de gente que se dirige de un estado inferior a otro superior, o que cae de uno superior a otro inferior, me reconozco a mí mismo en ella. Nunca estoy fuera de aquella rueda: en cualquier momento me dirijo de un lugar o a otro, hacia arriba o hacia abajo.

Al mirar más allá de esas figuras quizás crea que por fin estoy viendo una representación de los seis distintos y separados reinos de la existencia, los cuales en un sentido lo son. Es obvio que el reino humano es el mío, aquel en el que la gente se comunica, aprende y crea. Pero al observar el reino de los dioses descubro en él mis propios mo-

mentos y sueños de gozo y alegría; y en el reino de los titanes, mi propia ambición y competitividad. En los animales que pacen y resoplan veo mi propia falta de visión, mi consumismo y estupidez. En el reino de los espíritus famélicos se refleja mi desolada sed de obtener alguna sólida satisfacción de los objetos que tanto deseo. Y en el infierno contemplo mis propias pesadillas, los momentos de encendida cólera y fría maldad y mis breves temporadas de odio y venganza.

Y por último, al contemplar los doce nidanas del círculo exterior nos hacemos una idea del proceso entero, de su mecanismo. Nos vemos como la pieza de un reloj y, en realidad, lo somos casi todo el tiempo. La mayor parte de éste no somos más libres, más espontáneos, no estamos más vivos que un ordenador bien programado. Pero como lo ignoramos, estamos condicionados y, por tanto, encadenados. De modo que en esta práctica tomamos conciencia de nuestro condicionamiento, de la naturaleza mecánica y programada de nuestra vida, de la inclinación a reaccionar, de nuestro autoencarcelamiento y falta de espontaneidad o creatividad: de nuestra propia muerte, la muerte espiritual. Casi todo cuanto hacemos refuerza más nuestras ataduras, encadenándonos con más firmeza a la Rueda de la Vida. La contemplación de los doce nidanas nos ofrece un apoyo tradicional para tomar conciencia de ello.¹²⁵

La práctica de los seis elementos

El análisis de los seis elementos es el antídoto para el engreimiento, el orgullo o el sentido del ego: es decir, el antídoto para el sentimiento de yo existo, éste soy yo, esto es mío. En este método de práctica intentamos percibir que nada nos pertenece de verdad, que en realidad no somos nada, espiritualmente (aunque no empíricamente). Intentamos ver por nosotros mismos que lo que cremos un «yo» es, en el fondo (aunque no de manera relativa) una ilusión; en la realidad absoluta no existe (aunque exista claramente a su propio nivel).

Antes de empezar, desarrollamos un cierto grado de concentración meditativa, y establecemos una base emocional saludable para la práctica, continuando quizás con una sesión preliminar de metta bhavana.

Después contemplamos los seis elementos en un orden cada vez más sutil: tierra, agua, fuego, aire, éter o espacio y conciencia.

Así que en primer lugar tenemos la tierra sobre la que estamos de pie o sentados, y la tierra en forma de árboles, casas, flores, gente, y de nuestro cuerpo físico. En la primera etapa de la práctica consideramos el elemento tierra: «Mi propio cuerpo físico está hecho de ciertos elementos sólidos —huesos, carne y otros componentes— pero ¿de dónde proceden esos elementos? Sí, de la comida, pero ésta ¿de dónde procede? Básicamente, la comida con la que alimentamos nuestro cuerpo está hecha sobre todo de tierra. He incorporado una porción de tierra a mi cuerpo físico. No me pertenece. Sólo la he tomado prestada o, más bien, aparece temporalmente en forma de mí mismo. Afirmar que es mía sería, en cierto sentido, un robo, porque no me pertenece en absoluto. Un día habré de devolverla. Este pedazo de tierra que es mi cuerpo no soy yo, ni es mío. Todo el tiempo está volviendo a la tierra». Cuando lo vemos con suficiente claridad dejamos de apearnos al elemento sólido que hay en nuestro cuerpo físico. Así el sentido del «yo» empieza a perder sus firmes contornos.

Después elegimos el elemento agua y consideramos: «La mayor parte de este mundo es agua, está formado de grandes océanos y ríos, arroyos, lagos y lluvia. La mayor parte de mi cuerpo también es agua, porque se compone de sangre, bilis, saliva y sustancias parecidas. El elemento líquido que hay en mí ¿de dónde lo he obtenido? Lo que asumo que es mío lo he tomado prestado de la reserva de agua del mundo. Un día habré de devolverlo. Yo no soy tampoco eso, no es mía». De este modo el «yo» desaparece más aún.

Ahora observamos un elemento más sutil: el fuego. En esta etapa consideramos la única fuente de luz y calor del sistema solar: el sol. Reflexionamos sobre el hecho de que cualquier calor que cobije nuestro cuerpo físico, cualquier grado de temperatura que podamos sentir en nuestro interior, procede, en el fondo, del sol. Cuando muramos y nuestro cuerpo yaza frío, inmóvil y rígido, el calor que creemos nos pertenece desaparecerá. Habrá regresado, por supuesto, no al sol, sino al universo. Y a medida que hacemos la práctica, la pasión por el «yo» se calma un poco más.

Después elegimos el aire: reflexionamos en el aliento de la vida, en

que nuestra vida depende del aire. Pero cuando lo inspiramos, ese aire que nos llena los pulmones no es nuestro, pertenece a la atmósfera que nos rodea. Nos sustentará durante un tiempo, pero al final el aire que usamos con tanta libertad ya no podremos inhalarlo más. Cuando exhalemos el último suspiro, devolveremos el oxígeno que creíamos nuestro al aire, pero en realidad nunca nos perteneció. Así que dejamos de identificarnos hasta con el aire que ahora estamos inspirando; dejamos de pensar, incluso tácitamente: «Éste es *mi* aire». Y así, el «yo» empieza poco a poco a esfumarse.

El siguiente elemento que observamos se llama en sánscrito *aka-sa*, término traducido como «espacio» o «éter». No es el espacio en el sentido científico, sino más bien un «espacio vivo» dentro del cual todo vive, se mueve y existe. Reflexionamos sobre que nuestro cuerpo físico —compuesto de tierra, agua, fuego y aire— ocupa un cierto espacio, y que cuando estos elementos que lo forman vuelvan a separarse, ese espacio quedará vacío del cuerpo que antes lo ocupaba. Ese espacio vacío se fundirá de nuevo con el espacio universal. Al final vemos que de un modo literal el sentido del «yo» ya no tiene cabida.

Llegados a este punto deberíamos, al menos en principio, separarnos del cuerpo físico. En sexto y último lugar viene, pues, el elemento de la conciencia. En el estado presente, nuestra conciencia está vinculada al cuerpo físico a través de los cinco sentidos físicos y burdos, y de la mente. Pero al morir dejamos de ser conscientes del cuerpo, la conciencia ya no sigue atada en absoluto a los elementos materiales o a la existencia física, y se disuelve entonces, o se *desintegra*, en una conciencia más elevada y amplia, una conciencia que no se identifica con el cuerpo físico.

Esta conciencia más elevada y amplia puede alcanzarse a muchos niveles distintos. La conciencia individual, libre del cuerpo, puede expandirse a una conciencia más universal, incluso colectiva; de allí pasar al *alaya-vijñana*, el depósito o conciencia-receptáculo;¹²⁶ y de allí puede incluso penetrar la periferia de la Mente Absoluta. De esta manera nuestra insignificante mente individual se disuelve o desintegra en el océano de la conciencia universal, yendo por completo más allá del sentido del «yo», y nos liberamos totalmente del sentido de «mío».¹²⁷

Los cinco métodos básicos de meditación se pueden clasificar de manera bastante natural en dos importantes grupos (aunque algunos tengan elementos en común). El seguimiento de la respiración y el metta bhavana se preocupan principalmente del desarrollo del *sāma-tha*, es decir, de la tranquilidad, la calma y la expansión de la mente o conciencia. Cualquier técnica de concentrarse en un simple objeto o de desarrollar una base fundamental de emoción positiva podrá clasificarse dentro de esta categoría. Y es preciso decir que es esencial familiarizarse con estas técnicas antes de intentar abordar cualquier otra más compleja o avanzada.

Las otras tres prácticas básicas son prácticas *vipāsyana*, es decir, se preocupan principalmente de desarrollar la clara visión, una comprensión profunda y superrracional de la realidad. Cualquier visualización, práctica devocional o recitación mántrica se interesará también fundamentalmente por esta meta.

La vasta profusión de distintas técnicas de meditación que podemos intentar dominar puede parecernos apabullante o tentadora. Pero en cierto modo debemos desconfiar de la idea en sí de una «técnica» de meditación. Los cinco métodos básicos de meditación comportan seguir ciertos procedimientos probados y de confianza, y para progresar en la meditación necesitamos estar totalmente familiarizados con ellos. Pero esto no significa que la práctica de la meditación consista únicamente en la aplicación de unas técnicas en particular. La meditación es más un arte que una ciencia, y en este arte, como en cualquier otro, lo que es muy importante no es la técnica sino la experiencia interior. Incluso es posible dominar las técnicas de concentración meditativa y, pese a ello, no comprender el verdadero espíritu de la meditación. Es mucho mejor dominar el espíritu —tan bien como la técnica— o sólo una práctica, que dirigir la vacía manipulación de una docena de ellas.

Las tres etapas progresivas de la experiencia meditativa

Éstas son, en sánscrito, *sāma-tha*, *samapatti* y *samadhi*. *Sāma-tha* significa literalmente «tranquilidad», o sea que representa la paz, la calma

y la ecuanimidad de la mente. Es un estado de perfecta concentración interior, de perfecto equilibrio, en el cual una actividad mental de cualquier tipo, en especial una actividad mental discursiva, es mínima o está completamente ausente. Se corresponde con los cuatro niveles de superconciencia conocidos en las Escrituras como dhyanas (o *jhanas* en pali).

Sin embargo, *sāmatha* puede también subdividirse, de acuerdo con un principio distinto de aquel que distingue los cuatro dhyanas, en tres niveles o grados. El primero consiste en concentrarse en un objeto físico burdo, como cuando tienes los ojos abiertos y estás plenamente concentrado en algún objeto material exterior a tu propia mente. El segundo es cuando cierras los ojos y concentras la mente en el equivalente mental sutil de aquel objeto material burdo. Aquí, el grado o nivel de concentración alcanzado es mucho más refinado, mucho más elevado. En cuanto a la tercera etapa de *sāmatha*, la más elevada de todas, el objeto te absorbe por completo. Ahora no hay diferencia alguna entre la mente concentrada y el objeto de concentración, te has vuelto uno con él. Éstos son los tres niveles de *sāmatha*.

La segunda etapa de la experiencia meditativa es *samapatti*, que significa literalmente «logro». *Samapatti* representa aquellos logros que experimentamos como resultado directo de practicar la concentración. Tal vez veas una luz interior o escuches sonidos —de mantras, voces divinas y fenómenos parecidos—, incluso puedes oler una especie de perfume divino que impregna la habitación aunque no haya ninguna causa física para ello. O ver bellos paisajes y vistas celestes revelándose ante tu ojo interior. Todo estos fenómenos son *samapatti*.

También puedes ver figuras de Budas, Bodhisatvas, grandes maestros, seres mitológicos e imágenes parecidas. Experimentar cambios de peso corporal o de temperatura, y éste tal vez no sea un cambio subjetivo, sino que tu cuerpo está realmente frío o caliente al tacto. Puedes tener una experiencia de telepatía (leer los pensamientos de otras personas), de clarividencia (ver objetos a distancia) o de clariaudiencia (escuchar sonidos a distancia). Todo ello puede clasificarse bajo el título de *samapatti*. Y lo que es más importante, puedes experimentar un intenso arrobamiento o alegría, o una indescriptible paz y elevado gozo. Y aún más, tener fugaces claras visiones, com-

prender intuitivamente la naturaleza de las cosas, cuando al menos percibes momentáneamente la verdad y te vuelves uno con ella.

Todas estas experiencias, desde el nivel más elevado al más bajo, son experiencias de tipo *samapatti*. Dado que los temperamentos de la gente y los niveles de desarrollo varían enormemente, hay también una gran variedad de experiencias de este tipo. En realidad, es un campo extraordinariamente rico. Nadie, por muy dotado que esté, experimenta todos estos distintos *samapattis*, pero todo el mundo, en el transcurso de su práctica de meditación, experimentará al menos uno de ellos.

La tercera y última etapa de la experiencia meditativa es el *samadhi*, el cual, como ahora ya sabemos, es más o menos un término intraducible. En realidad, es difícil decir gran cosa de él. Lo máximo que puede afirmarse con certeza es que se trata de un estado gozoso de vacuidad transparente y luminosa, libre de cualquier pensamiento, libre de la dicotomía de sujeto y objeto. Y la perfección del *samadhi*, el *samadhi* en su plenitud, el *samadhi* en su nivel más elevado posible, equivale a la Iluminación o, al menos, a un aspecto de la Iluminación.

Así, cuando desarrollamos el *samadhi*, hemos alcanzado al menos la orilla de la Iluminación: y aquí llegamos al final de lo que llamamos meditación. La conciencia se ha expandido por completo. Se ha expandido de lo individual a lo universal, de lo perecedero a lo infinito, de lo mundano a lo trascendental, y de la conciencia de la humanidad corriente a aquella apacible suprema Budeidad.

El Triple Sendero: La sabiduría

En los últimos meses de su vida, hubo un tema que el Buda presentó de nuevo una y otra vez. El Canon pali lo describe vagando de lugar en lugar con Ananda, su ayudante, reuniendo en todas partes a sus seguidores y recordándoles el sendero que conduce a la Iluminación. Y el tema que eligió fue el Triple Sendero: la ética, la meditación y la sabiduría. Él diría: «Esto es moralidad, esto es concentración, esto es sabiduría. La concentración, cuando está impregnada de moralidad, da un gran fruto y beneficio. La sabiduría, cuando está impregnada de concentración, da un gran fruto y beneficio. La mente, impregnada de sabiduría se vuelve completamente libre de las corrupciones, es decir, de la corrupción de la sensualidad, del devenir, de las visiones falsas y de la ignorancia».¹²⁸

Esta forma de exponerlo nos recuerda que el Triple Sendero es progresivo. La meditación no puede existir, al menos en gran medida, sin ética; y sin la meditación no puede haber una verdadera sabiduría. El doctor B. R. Ambédkar, el gran líder de los budistas recién convertidos de la India, subrayó mucho este punto. En su libro *The Buddha and His Dhamma* dice: «La prajña (sabiduría), sin sila (ética), es peligrosa».¹²⁹ La prajña por sí sola, dice el doctor Ambédkar, o sea, la prajña en el sentido de conocimiento intelectual, es como una espada en la mano de un hombre furioso. Alguien meramente erudito, mera-

mente instruido, puede hacer mucho daño. El sila y el samadhi son también necesarios.

El doctor Ambédkar incluso va más allá. Añade que la prajña en todo su sentido —la sabiduría basada en la ética y la meditación— no es suficiente. Pero en tal caso ¿qué más se necesita? ¿Qué más sería preciso? ¿Qué más se necesitaría además de la perfecta sabiduría? La respuesta es, naturalmente, la compasión. En realidad la verdadera sabiduría siempre va acompañada de compasión. El Mahayana dice que, al igual que una gran ave, el Dharma necesita dos alas para volar: la sabiduría y la compasión.

La diferencia entre vijñana y jñana

Hay varias palabras sánscritas usualmente traducidas como «sabiduría» o «conocimiento», que pueden más bien dar pie a confusión. Para empezar, tenemos las palabras *vijñana* y *jñana*. Ambas vienen de la misma raíz verbal: *jña*, que significa conocer. Pero aunque compartan la misma derivación, hay una clara distinción entre ellas, distinción que es de fundamental importancia para el budismo, para la vida espiritual, e incluso, en el fondo, para la civilización y la propia cultura.

Las dos palabras tienen varios significados, pero aquí quiero utilizarlas en el sentido de que son portadoras de las enseñanzas de las cuatro dependencias, como se ve en una serie de textos Mahayana.¹³⁰ La primera es que debemos depender de las enseñanzas y no de quien enseña. La segunda, que debemos depender del significado y no de la expresión. No debemos malinterpretar la expresión, sino intentar descubrir qué es lo que realmente significa. La tercera es que debemos depender de las Escrituras de significado definitivo, no de las Escrituras de significado interpretable. Algunos pasajes de las Escrituras budistas son crípticos, incluso ambiguos, mientras que otros son claros y sencillos; interpretamos pues los textos crípticos a la luz de los claros y sencillos, lo interpretable en término de lo definitivo. Y la cuarta es que debemos depender de *jñana* y no de *vijñana*.

Como estas cuatro dependencias dan a entender, aunque *jñana* y *vijñana* procedan de la misma raíz verbal, existe una gran diferencia

entre ambas, en realidad son opuestas. Jñana ve las cosas tal como realmente son; vijñana las ve sólo como aparentan ser. Jñana está libre de codicia, odio e ignorancia; vijñana está completamente atrapada en ellas. Jñana es trascendental; vijñana, mundana. Jñana tiene la naturaleza del nirvana; vijñana, la del samsara.

La gran mayoría de gente, por supuesto, depende de vijñana. Para expresarlo de acuerdo con la tradición Yogachara, su conocimiento está determinado por los sentidos físicos, por la llamada mente racional y por la mente del ego o conciencia del ego.¹³¹ Hay muy poca gente que dependa realmente de jñana, de la sabiduría trascendental. Los «entrados en la corriente» lo hacen, y quizás también los más excelsos poetas y pensadores, pero hoy día puede en efecto decirse que la mayoría de la gente no sólo no depende de jñana, sino que incluso no tiene ninguna idea de que jñana sea distinta de vijñana. Para ella el conocimiento es esencialmente vijñana, algo empírico y racional, algo de tipo sofisticado y científico. La gente simplemente desconoce la posibilidad de que haya otra clase de conocimiento, no concibe la posibilidad de jñana. Por tanto, podría decirse que como budistas nuestra labor más importante actualmente en Occidente es explicar la diferencia entre vijñana y jñana e incluso insistir sobre ella. A no ser que esta diferencia sea comprendida y se actúe de acuerdo a ella, no puede haber una verdadera vida espiritual, un verdadero budismo, un verdadero Ir al Refugio que sea distinto del eficaz Ir al Refugio.

Así que no debemos depender de vijñana, sino de jñana. Pero no podemos depender de jñana a no ser que tengamos al menos una cierta experiencia de él. Ni tampoco experimentarlo a no ser que lo desarrollemos. ¿Y cómo se desarrolla? Bien, se desarrolla a través del impulso de nuestra vida espiritual. A través de la meditación, la ética, la amistad espiritual, el estudio del Dharma, el Medio de Vida Correcto y actividades parecidas. En resumen, lo desarrollamos y aprendemos a depender de él basándonos en el eficaz Ir al Refugio. Podría decirse que éste no es de veras eficaz a no ser que intentemos todo el tiempo transformarlo en un verdadero Ir al Refugio, a no ser que intentemos hacer la transición de vijñana a jñana, de lo mundano a lo trascendental.

La prajña

Pero cuando encontramos la palabra «sabiduría» en la literatura budista, normalmente no se ha traducido de jñana ni de vijñana, sino de prajña. La prajña procede también de la raíz verbal jña, conocer, y el prefijo pra es simplemente un intensificador; o sea que puede decirse que la prajña es el «conocimiento correcto», o incluso el conocimiento *por excelencia*. Al igual que el jñana, la prajña ve las cosas tal como realmente son, de acuerdo a la realidad. Al igual que el jñana, la prajña está libre de codicia, odio e ignorancia; es trascendental y tiene la naturaleza del nirvana. No obstante, hay una gran diferencia entre los dos: el jñana representa un estado alcanzado, mientras que la prajña representa una función o facultad. El jñana, en pocas palabras, es estático; la prajña, dinámica.

La naturaleza de la prajña se ilustra en un pasaje del *Sutra de la Plataforma*, el texto base del budismo zen. Hui Neng, el sexto patriarca, dice: «El samadhi es la quintaesencia de la prajña, mientras que la prajña es la actividad del samadhi».¹³² (En el contexto del *Sutra de la Plataforma* samadhi no significa concentración y meditación, pero corresponde a jñana). Al mismo tiempo, no deberíamos pensar que los dos, es decir, jñana y prajña, están realmente separados. Como Hui Neng señala, son como la lámpara y su luz. Él dice: «Con la lámpara, hay luz. Sin ella, habría oscuridad. La lámpara es la quintaesencia de la luz, y la luz es la expresión de la lámpara. Con relación a su nombre son dos, pero en sustancia son una y misma cosa. Con el samadhi [es decir, jñana] y la prajña ocurre lo mismo».

Como ya hemos visto al considerar la sabiduría como facultad espiritual, según el budismo hay tres niveles progresivos de prajña: la sabiduría derivada de oír; la sabiduría basada en el pensar; y la sabiduría basada en la meditación. Alcanzar este tercer nivel de sabiduría —*bhavana-mayi-prajña*— es alcanzar la sabiduría en todo su sentido.¹³³ Es decir, es *bhavana-mayi-prajña* lo que hace que un Buda sea un Buda.

La sabiduría, la compasión y los medios hábiles

Y al igual que un Buda, naturalmente, nuestro máspreciado deseo es que los demás experimenten también la libertad del corazón y la mente que otorga la verdadera sabiduría, lo cual no significa, sin embargo, que vayamos por ahí ofreciendo a la gente pequeñas homilías sobre la verdadera naturaleza de la existencia, o no tiene por qué ser así necesariamente. La sabiduría de un Buda va acompañada no sólo de compasión, sino también de lo que se conoce como «medios hábiles» (la palabra sánscrita es *upaya*). Sakyamuni, el Buda histórico, parece haber sido siempre capaz de saber cómo presentar las cosas a la gente de la manera adecuada. Hay muchos ejemplos de ello, pero quizás uno de los más conmovedores sea la historia de su encuentro con una joven llamada Kisa Gotami.

Gotami era el nombre de su clan y Kisa, que significa «delgada», era una especie de apodo. Hacía poco que se había casado y era madre de un niño pequeño. Un día una serpiente mordió a su hijo y éste desafortunadamente murió. Kisa Gotami casi enloqueció de pena. Se negaba a entregar el cuerpo de su hijo, y fue de puerta en puerta pidiendo a la gente una medicina que le devolviera la vida. No atendía a razones, pero al final alguien tuvo el buen sentido de sugerirle que debía ir a ver al Buda, diciéndole que sin duda él podría darle la medicina que quería. Era todo cuanto Kisa Gotami necesitaba oír. Se fue directa al Buda y depositando el cuerpo de su hijo a sus pies, le dijo: «Te ruego que me des la medicina. Por favor, devuélvele la vida a mi hijo».

Durante un rato el Buda permaneció silencioso y después dijo: «Muy bien, te daré la medicina. Pero primero quiero que me traigas algo. Que vayas a buscar algunas semillas de mostaza». Bien, parecía algo muy fácil. Kisa Gotami se puso en pie de un salto y cuando estaba a punto de salir corriendo el Buda le dijo, y podemos imaginar diciéndoselo con una gran bondad: «Sólo hay una cosa más, una condición. Las semillas deben ser de un hogar en el que no haya muerto nadie».

Como era de esperar Kisa Gotami apenas lo oyó. Mientras se precipitaba hacia el pueblo, pensaba sobre todo en una cosa: que si po-

día persuadir a alguien para que le diera algunas semillas de mostaza, su hijo recobraría la vida. Se detuvo en la primera casa que vio y les explicó lo que quería. Por supuesto, al oír la historia la familia que vivía allí estaba dispuesta a darle todas las semillas de mostaza que quisiera. Pero después recordó la condición del Buda. «¿Ha muerto alguna vez alguien en esta casa?» preguntó. Y los habitantes le respondieron tristemente: «¿Pero qué estás diciendo? Muchos son los fallecidos y pocos los vivos».

De modo que fue a otra casa y allí le ocurrió lo mismo. Luego a otra, y la escena se repitió. Al final lo comprendió. La muerte no era algo que le hubiera sucedido únicamente a su hijo, sino que les llegaba a todos, a cada hombre y a cada mujer. Todo el mundo debía morir un día. Por tanto, dejó el cuerpo de su hijo en el bosque, regresó para ver al Buda y se arrodilló ante él. Uniendo las manos dijo: «Señor, por favor dame un Refugio». Así que el Buda le dio un Refugio, en realidad tres Refugios: en el Buda, en el Dharma y en la Sangha. Kisa Gotami abandonó su hogar, aprendió a meditar y finalmente aquella vislumbre que había tenido de la verdadera naturaleza de la existencia floreció en la Perfecta Visión, la sabiduría en toda su plenitud.¹³⁴

La Perfección de la Sabiduría

La importancia que los budistas han otorgado siempre al logro de la sabiduría se refleja en el hecho de que hay una escuela de pensamiento y práctica budistas dedicada a la Prajñaparamita, la «Perfección de la Sabiduría», que ha sido llamada una «sabiduría más allá de las palabras», o incluso una «sabiduría más allá de la sabiduría».

Naturalmente la Perfección de la Sabiduría surgió con el Buda, aquí es donde empieza la historia. El Buda alcanzó la Iluminación bajo el bodhitaru en Buddha Gaya hace dos mil quinientos años. Él «vio las cosas tal como realmente son». Y al principio, como ya hemos visto, dudó de si sería posible comunicar su visión a los demás, ya que era... bueno, increíble. O sea que se inclinó por guardar silencio. Pero al final, por suerte para nosotros, decidió enseñarla. Movido por la com-

pasión decidió enseñar el Dharma en beneficio de aquellos cuyos ojos estuvieran cubiertos sólo por un poco de polvo.

Así que el Buda impartió enseñanzas, y lo que enseñó constituía una expresión en conceptos, imágenes y palabras de su experiencia de la Iluminación. No es que diera una descripción determinada de esa experiencia. En realidad, no dijo gran cosa sobre ella, sólo la insinuó, señaló en su dirección, indicando, por así decirlo: «Si vais hacia esa dirección veréis lo que yo he percibido». Como ya hemos visto, dijo que sus enseñanzas eran como una balsa. Del mismo modo que se usa una balsa para cruzar el río y llegar a la otra orilla, sus enseñanzas se usaban para cruzar el gran río del samsara y llegar al nirvana. Sus enseñanzas, insistió, eran sólo un medio que conducía a un fin, un dedo apuntando a la luna.

Pero, con el paso del tiempo, habiendo fallecido el Buda y una generación de discípulos sucedido a otra, algunos de los seguidores posteriores del Buda no hicieron lo que él les había pedido. No siguieron el recorrido del dedo a la luna, sino que fijaron su atención en el dedo, por así decirlo. O, volviendo a la metáfora del principio, convirtieron la balsa en su hogar olvidándose de cruzar el gran río.

Éste fue el caso en particular de lo que —alargando la metáfora un poco— puede describirse como la parte más doctrinal de la balsa. El propio Buda sólo había dado pistas, pero con el paso de los siglos algunas personas consolidaron esas pistas en certezas, incluso en dogmas, en elaborados sistemas doctrinales. Como en el caso de lo que se conoce como el Abhidharma, que se convirtió en la obsesión de los eruditos budistas indios durante siglos. Llegó a considerarse que encarnaba literalmente la verdad absoluta, y aún se ve así en algunos países budistas.¹³⁵

Pero no todos los budistas aceptaron que el Abhidharma encarnara literalmente la verdad absoluta. Ni que la prajña y el Abhidharma fueran idénticos. Y algunos de esos budistas produjeron su propia literatura, una literatura que fue más allá del sentido que tiene la prajña en el Abhidharma o, podría decirse, una literatura que fue más allá de la literalidad, que luchó de hecho contra la literalidad a brazo partido. Se trata de la literatura de la tradición de la Prajñaparamita.

Esta literatura se fue produciendo a lo largo de un periodo de va-

rios cientos de años hasta que finalmente se compusieron cerca de treinta y cinco textos independientes, algunos de ellos extensísimos. Pero sean largos o cortos, todos se conocen como sutras; es decir, todos pretenden ser sermones del propio Buda, aunque no pueda interpretarse que el Buda histórico los pronunciara literalmente y que después se escribieran exactamente como él los ofreció. Sin embargo, el énfasis en particular y, en especial, la antiliteralidad que contienen, se remontan a la época del mismo Buda y a sus enseñanzas.

El tema principal de todos los sutras de la Perfección de la Sabiduría es, como ya se ha visto, la vacuidad, la sunyata. Quizás el más conocido sea el *Vajracchédika* o «Sutra del Cortador de diamante», generalmente conocido simplemente como *Sutra del Diamante*. También hay el *Sutra del Corazón*. Y un Prajñaparamita sutra de 8.000 líneas, otro de 25.000 y otro de 100.000, el más largo de todos. Y esta vasta literatura, compuesta de numerosos volúmenes, fue traducida totalmente al inglés por el doctor Edward Conze, una hazaña por la que todos los budistas deberían sentirse profundamente agradecidos.

La gratitud es en gran parte una virtud budista. En realidad, aunque cause sorpresa, incluso los Budas sienten gratitud. El Prajñaparamita sutra de 8.000 líneas dice que los Tathagatas o Budas:

tratan al Dharma con respeto, lo reverencian, veneran y adoran, ya que saben que la esencial naturaleza de los dharmas es precisamente la Perfección de la Sabiduría. Como todo el conocimiento de los Tathagatas ha surgido de esta perfección de la sabiduría, los Tathagatas se sienten llenos de gratitud y agradecidos hacia ella. Con justicia el Tathagata puede ser llamado «lleno de gratitud y agradecido». Movido por la gratitud y el agradecimiento el Tathagata favorece y aprecia el vehículo del que ha surgido, y el sendero con el que ha ganado la plena Iluminación. Esto debería conocerse como la gratitud y el agradecimiento del Tathagata.¹³⁶

Si el Buda se siente lleno de gratitud hacia la Perfección de la Sabiduría, cuánto más deberíamos estarlo nosotros, no sólo hacia la Perfección de la Sabiduría, sino hacia el mismo Buda. En realidad, deberíamos sentirnos llenos de gratitud hacia nuestros amigos espirituales,

hacia aquellos que nos han puesto en contacto con el Dharma, o ayudado a profundizar el contacto con él o a comprenderlo, y deberíamos sentirnos además llenos de gratitud hacia los traductores de los textos budistas, incluido el doctor Conze, el traductor de los sutras de la Perfección de la Sabiduría. Podría decirse que la gratitud es una de las mayores virtudes.

Hoy día, por desgracia, es una virtud que se cultiva poco. A veces la gente se siente avergonzada de sentir o expresar gratitud. Tiene quizás la sensación de que le han dado algo que no se merece, o al menos que no siente que se lo merezca. Si recibimos algo de alguien, parece ponernos en una posición inferior, y no nos gusta sentirnos inferiores. Por lo visto ésa es la clase de dificultad que tenemos con la idea de la gratitud.

Cuando entré por primera vez en contacto con el budismo en 1942, el doctor Conze acababa de traducir los textos de la Perfección de la Sabiduría. Sin embargo, existía una traducción inglesa de una versión china del *Sutra del Diamante*, y cuando la leí me impactó enormemente, al igual que me ocurrió con el *Sutra de la Plataforma*, el sutra de Wei Lang o Hui Neng, el cual leí más o menos al mismo tiempo. Al leer aquellas dos obras —entonces tenía dieciséis años— me di cuenta de que era budista y que en realidad siempre lo había sido. Por tanto, siempre me he sentido intensamente agradecido a los traductores de esas dos obras, a William Gemmell, el traductor del *Sutra del Diamante*, y a Wong Mow Lam, el traductor del *Sutra de la Plataforma*. Por esta razón, cuando publiqué *The Eternal Legacy*, mi libro sobre literatura canónica budista, lo dediqué a la memoria de ambos.

Los textos de la Prajñāparamita han sido descritos como «peligrosamente desorientadores para el estudiante incauto». Son desorientadores porque alteran completamente nuestras ideas de la realidad. En particular, suponen un desafío para nuestro pensamiento literalista. Es una idea que he comprobado a fondo a lo largo de los años. ¡Pensamos de una manera tan literalista! Me atrevería a decir que al menos la mitad de las preguntas que me formulan en los seminarios, e incluso en las cartas que me envían, se basan en la literalidad, es decir, en los malentendidos literalistas. Si la gente pudiera darse cuenta de que está siendo literalista, de hasta qué punto lo está siendo, no necesita-

ría hacer esas preguntas en concreto. Pero los textos de la Prajñāparamita ejecutan la utilísima función de desafiar nuestro pensamiento literalista, en especial nuestro pensamiento literalista sobre el mismo budismo. Nos fuerzan, nos obligan a comprender que una balsa, incluso la balsa del Dharma, es solamente eso: una balsa. Insisten en que no nos limitemos a mirar el dedo, sino la luna a la que el dedo apunta.

Además de desafiar nuestro pensamiento, los textos de la Perfección de la Sabiduría nos animan a sentir devoción, a llevar nuestra comprensión más allá de lo intelectual hacia algo que «se siente en la sangre y en el corazón», tomando prestada la frase de Wordsworth. En las primeras líneas, el *Ratnagunasamchayagatha* nos desafía a «generar tanto amor, respeto o fe como podamos». La tradición Mahayana que produjo la literatura de la Prajñāparamita llegó finalmente a venerar la Perfecta Sabiduría bajo la forma de una diosa, llamada también Prajñāparamita, una evolución que simplemente amplió el sentido de gratitud que el Buda sentía por la sabiduría a través de la cual había alcanzado la Iluminación. La diosa Prajñāparamita se visualiza de color dorado, y sostiene un texto de la Perfección de la Sabiduría junto a su corazón; a veces es llamada «la madre de todos los Budas». Y para finalizar esta breve serie de reflexiones acerca de la sabiduría, quizás el siguiente himno a la Perfección de la Sabiduría procedente del Prajñāparamita sutra de 8.000 líneas, nos dé una buena idea de lo que significa la «sabiduría» en el budismo, como ahora veremos. En el texto, Sariputra se dirige al Buda diciendo:

La perfección de la sabiduría ilumina, ¡oh Señor! ¡Rindo homenaje a la perfección de la sabiduría! Es digna de él. Es inmaculada, el mundo entero no puede mancharla. Es fuente de luz, disipa la oscuridad de cualquier rincón del triple mundo, y nos aleja de la cegadora oscuridad causada por el envejecimiento y las opiniones erróneas. En ella podemos encontrar un refugio. Sus obras son las más excelsas. Nos hace buscar la seguridad bajo las alas de la Iluminación. Lleva la luz al ciego, lleva la luz para que todos los temores y aflicciones puedan abandonarse. Ha obtenido los cinco ojos y muestra el sendero a los seres. Ella misma es un órgano de la visión. Disipa la tristeza y la oscuridad de la ignorancia. No hace nada sobre todos los dharmas. Conduce al sendero a los que se han extraviado por un mal camino.

Es idéntica con todo el conocimiento. Nunca produce dharma alguno, porque ha abandonado los residuos relacionados con ambas clases de envolturas, las producidas por la corrupción y las producidas por lo conocible. No detiene ningún dharma. Ella misma incontentida y no producida es la perfección de la sabiduría. Es la madre de los Bodhisatvas, porque está exenta de las propias marcas. Como donante de la joya de los Buda-dharmas otorga los diez poderes (de un Buda). No puede ser destruida. Protege al desprotegido, con la ayuda de las cuatro bases de la confianza en sí mismo. Es el antídoto para el nacimiento y la muerte. Posee un claro conocimiento del propio ser de todos los dharmas, puesto que no se aparta de él. La perfección de la sabiduría de los Budas, los Señores, pone en movimiento la rueda del Dharma.¹³⁷

El significado cósmico del Ideal del Bodhisatva

¿Qué es el Dharma? Ésta es la pregunta que nos hemos estado planteando, ora desde este ángulo, ora desde aquel otro. Y, por supuesto, los seguidores del Buda se formularon la misma pregunta durante la vida del propio Buda. El Buda, como ya sabemos, vivió y enseñó durante unos cuarenta y cinco años antes de su fallecimiento final, conocido tradicionalmente como el *parinirvana*, el logro del supremo nirvana, la paz última, más allá de las cosas condicionadas, la iluminación eterna y completa. Y después del *parinirvana* del Buda, surgieron dos grupos entre sus discípulos, o dos partidos si lo preferimos.

Uno de los partidos se sentía en conjunto muy satisfecho con las enseñanzas verbales del Buda. Estaba profundamente interesado en las distintas formulaciones doctrinales de las enseñanzas: en las Cuatro Nobles Verdades, el Óctuple Sendero, las siete etapas de la purificación, los cinco skandhas, los doce nidanas, etcétera. En realidad sus miembros se concentraron tanto en las enseñanzas verbales que llegaron a considerarlas como el budismo, el budismo entero. Para ellos aquello *era* el Dharma.

Pero el otro partido no estaba satisfecho con ellas. Sí, aceptaba las enseñanzas verbales y todas las formulaciones doctrinales del Buda, pero creía que aquí no se acababa todo. Por encima y más allá —o detrás, si lo preferimos— de las enseñanzas verbales, la vida real y la per-

sonalidad del Buda (usando un término del que se ha abusado mucho) también debían tenerse en cuenta. Lo que el propio Buda era como hombre, un hombre iluminado, un ser iluminado, y lo que había hecho, era al menos tan importante como lo que había dicho. Las enseñanzas verbales y doctrinales expresaban la sabiduría del Buda, pero su vida, su persona, su actividad, expresaban su compasión.

Manteniendo esta postura, este grupo de budistas hubiera podido citar muchos ejemplos de la generosidad y bondad del Buda hacia todos los que entraban en contacto con él. La época del Buda era todavía un recuerdo vivo, y la comunidad budista se cuidaba mucho de preservar todas las numerosas enseñanzas, así como las anécdotas y las historias sobre el Buda, memorizándolas y transmitiéndolas oralmente, ya que tuvieron que transcurrir varios cientos de años antes de que fueran escritas. Pero quizás el relato más revelador de cómo fue el Buda se encuentra en los textos que describen la relación que mantuvo con un hombre cuyo nombre da la casualidad que está más estrechamente relacionado con esta tradición oral: Ananda.

Ananda fue uno de los primos del Buda, y ayudante suyo durante los últimos veinte años de la vida de éste. Se le reconoce haber tenido una memoria perfecta, ya que cuando llegó el momento de anotar, o más bien de memorizar, las numerosas enseñanzas del Buda para la posteridad, Ananda fue la principal fuente de información. Después de todo, estuvo con el Buda constantemente; escuchó cuanto él dijo y recordó una por una sus palabras. Si se daba el caso que perdía una enseñanza, el Buda se la repetía más tarde. O sea que Ananda, quizás más que nadie, está íntimamente relacionado con las enseñanzas doctrinales del Buda.

Pero en lo que respecta a Ananda, había para él algo que era más importante aún. Cuando el Buda estaba a punto de morir, Ananda se echó a llorar diciéndose una y otra vez: «El Maestro está a punto de abandonarme: él que es tan bondadoso».¹³⁸ Esas palabras pronunciadas por Ananda mientras permanecía junto a la puerta de la cabaña donde el Buda yacía enfermo, son de la máxima importancia. Ananda había estado con el Buda durante veinte años. Le había oído pronunciar cientos de sermones, de sermones abstrusos, filosóficos y profundamente místicos. Le había oído responder a miles de preguntas. De-

bía de haber admirado su brillantez, su afabilidad, la facilidad con la que manejaba las preguntas difíciles. Y sin duda había también presenciado toda clase de cosas extrañas sobre el Buda, todo tipo de sucesos extraños y paranormales.

Pero ¿cuál era la impresión general que Ananda guardaba del carácter del Buda después de todos esos años, de todas esas enseñanzas? Se expresa en las pocas palabras que Ananda pronunció mientras sollozaba: «él que es tan bondadoso». Esta frase es muy significativa. Ananda no lloraba por él «que es tan sabio», o por él «que está tan iluminado», o por él «que tiene una comprensión filosófica tan profunda», o por él «que es tan brillante en el debate», o por él «que ha hecho tantos milagros», o por él «que es tan valiente», o por él «que es tan infatigable»; sino por él «que es tan bondadoso».

De ahí que el compasivo corazón del Buda debiera de tenerse en cuenta tanto como su sabia mente, eso era lo que el segundo partido de sus seguidores mantenía. El budismo se compone no sólo de sabiduría sino también de compasión, decían, y las dos juntas forman el ideal espiritual. Sí, los budistas deben buscar alcanzar la Iluminación, esto expresa el aspecto de sabiduría del Dharma. Pero deben buscar alcanzarla en beneficio de todos los seres animados, lo cual expresa el aspecto compasivo del mismo.

De este instinto de aquellos primeros budistas surgió finalmente lo que llegó a conocerse como la escuela Mahayana de budismo. Fueron los mahayanistas los que concibieron la imagen que ya hemos encontrado: el pájaro de la Iluminación elevándose en el aire con las dos alas de la compasión y la sabiduría. Y entre las numerosas enseñanzas Mahayana, destacando sobre ellas como la cumbre de una montaña sobre muchas estribaciones, había su idea central: el Ideal del Bodhisatva, puesto que en el Bodhisatva la sabiduría y la compasión se combinan perfectamente.

El Bodhisatva y la voluntad de alcanzar la Iluminación

Pero ¿qué es un Bodhisatva? Un Bodhisatva es un ser (*satva*) que vive para alcanzar la Iluminación (*bodhi*). El Ideal del Bodhisatva no es más

que una afirmación del propio ideal budista, el ideal de alcanzar la Iluminación, el ideal de evolucionar de un estado no Iluminado a un estado de humanidad Iluminada. Pero incluso es más que esto. El Bodhisatva se define además como aquel que busca alcanzar la Iluminación no sólo en beneficio de su propia emancipación del sufrimiento y de la ignorancia, sino para que todos los seres animados alcancen también la Iluminación. Así fue como el Mahayana describió el aspecto compasivo, la dimensión altruista, del deseo de obtener la Iluminación.¹³⁹

La siguiente pregunta es, pues: ¿Cómo nos convertimos en un Bodhisatva? ¿Cómo nos embarcamos en la real realización de este ideal? La respuesta general Mahayana a esta pregunta es que nos convertimos en un Bodhisatva generando lo que se llama la *bodhichitta*. Algunos eruditos traducen la *bodhichitta* como «pensamiento de Iluminación», pero eso es exactamente lo que no es. No es un pensamiento sobre la Iluminación, sino un impulso en dirección a la Iluminación, un impulso de todo nuestro ser. En realidad, yendo más lejos todavía, los grandes maestros Mahayana dicen que la *bodhichitta* no es un estado o función mental condicionado en absoluto. Según los términos tradicionales no está incluida entre los cinco agregados (*skandhas*) que forman el conjunto de la existencia condicionada. La *bodhichitta* es algo trascendental, algo perteneciente al Más Allá, un reflejo de lo Incondicionado en medio de lo condicionado. Es quizás mejor traducirla como la «voluntad de alcanzar la Iluminación».

Pero no debemos creer que esta voluntad de alcanzar la Iluminación es la voluntad individual de nadie. La *bodhichitta* no es individual. Surge en distintos Bodhisatvas, pero no hay tantas *bodhichittas* como Bodhisattvas. Sólo existe una suprema y trascendental *bodhichitta*, en la que los individuos participan, o que los individuos manifiestan, en diferentes grados. Es una especie de voluntad cósmica, una voluntad universal de alcanzar la redención universal. Y todos aquellos de los que se apodera, en los que surge o se manifiesta, se convierten en Bodhisatvas, o lo son.

Ésta es la respuesta metafísica a la pregunta de cómo nos convertimos en un Bodhisatva. Pero si vamos a tomarnos este ideal en serio, si vamos a considerar seguir el camino del Bodhisatva como una propuesta práctica, necesitaremos, naturalmente, alguna idea de cómo lograrlo.

Hablando con propiedad, la carrera del Bodhisatva empieza al hacer el voto. La bodhichitta es universal, pero el Bodhisatva es un individuo, y la bodhichitta, por tanto, se expresa en la vida y la labor de él o ella de una manera individual. Esta expresión individual de la bodhichitta cósmica y trascendental en el Bodhisattva y a través de él, se conoce como el voto del Bodhisatva. Sin embargo, este voto no es sólo una expresión verbal o una afirmación del intento que uno espera convertir en acción, sino que al hacer el voto todo el impulso de tu ser estará detrás de tu intención; representa una reorientación de todo tu ser.

El Voto del Bodhisatva

Tradicionalmente el Voto del Bodhisatva se expresa en singular pero en realidad es en plural. Hay una buena cantidad de series de votos, pero la más conocida es la de los Cuatro Grandes Votos, que aún se repiten, en especial en los monasterios Mahayana, por todo el mundo budista: «Que pueda liberar a todos los seres de las dificultades; erradicar las pasiones; dominar los dharmas; conducir a todos los seres a la Budeidad».

Pero esto no es todavía lo suficientemente práctico en lo que a nosotros nos concierne. Es evidente que para poder hacer estos votos confiando plenamente en que los cumpliremos, necesitaríamos haber acumulado una gran cantidad de práctica espiritual. La situación es parecida, en cierto modo, a la relación existente entre el Óctuple Sendero mundano y el Óctuple Sendero trascendental. Una vez ha surgido la Perfecta Visión en todo su sentido, pueden perfeccionarse cada una de las siete restantes etapas del sendero. Pero se puede trabajar para que surja la Perfecta Visión siguiendo el sendero a un nivel mundano.

Las seis perfecciones

De igual modo, una vez la bodhichitta ha surgido en el Bodhisatva, éste puede hacer el Voto de Bodhisatva confiando plenamente en que lo cumplirá. Después, con el «aspecto de la instauración» —así se lla-

ma— del surgimiento de la bodhichitta, el Bodhisatva practica las seis *paramitas*, seis perfecciones o virtudes trascendentales: dar, rectitud o ética, paciencia, vigor, meditación y sabiduría.¹⁴⁰ Pero antes del surgimiento de la bodhichitta, cuando uno aún aspira a convertirse en un Bodhisatva, puede decidir desarrollar estas virtudes lo mejor posible, para que la práctica de las seis perfecciones pueda en realidad considerarse otra formulación del sendero que conduce a la Iluminación.

El dar

La primera de las perfecciones es *dana*: dar o generosidad, en esencia una actitud positiva hacia el exterior, un impulso de dar y compartir. Se pueden enumerar las distintas clases de cosas que pueden darse, en la literatura budista hay toda clase de listas y clasificaciones, pero potencialmente podemos dar cualquier cosa que pueda poseerse. Una lista tradicional enumera seis clases de donación que el futuro Bodhisatva puede practicar.

Hay, para empezar, la más obvia, pero muy importante: dar cosas materiales como comida, ropa y cosas parecidas. Hay también un regalo menos obvio que se puede dar: el no tener miedo. En los círculos budistas se le adjudica una gran importancia. El Bodhisatva, con su propia presencia, crea en los demás una actitud positiva, una actitud de no tener miedo, de estar libre de él. La ansiedad, como ya hemos observado, es uno de los mayores problemas de hoy día. La vemos de forma acentuada en la mayoría de los rostros de la gente, porque el estilo de vida de la mayoría conduce a la ansiedad y al miedo. Este miedo se reprime a menudo; y al reprimirse, se vuelve inconsciente; y cuando abrigamos miedos inconscientes tendemos a proyectarlos en los demás, de modo que se difunden por toda nuestra vida y hacen que nos sintamos amenazados por todos lados. Pero si eres un Bodhisatva, con tu presencia, con tu ejemplo, contrarrestas todo esto. A través de tu actitud positiva creas confianza y liberas a los demás de la ansiedad dondequiera que vayas, y a través de tu sabiduría les ayudas a ver que no merece la pena apegarse o dejarse atar por las cosas condicionadas. Les das una perspectiva nueva y más amplia, una verda-

dera perspectiva cósmica, y de este modo les emancipa de las cosas condicionadas y genera en ellos una actitud de no tener miedo.

En tercer lugar, el Bodhisatva ofrece educación y cultura. Estos factores se consideran muy importantes en los países budistas, porque se entiende que a menos que uno tenga cierto nivel de educación en el verdadero sentido de la palabra, no solamente un conocimiento de los libros, sino una cultura en el aspecto de un refinamiento del espíritu, no podrá tener ninguna vida espiritual. En términos prácticos esto se expresa fomentando en general las artes y las ciencias.

En cuarto lugar, el Bodhisatva está dispuesto a sacrificar, si es necesario, la vida y los miembros de su cuerpo. Esto es algo que en la actualidad está más allá de las posibilidades de la mayoría de nosotros, poca gente está dispuesta a sacrificar su vida o incluso sus miembros en beneficio de lo que cree. Pero ha habido épocas en el pasado en las que la gente ha muerto por sus creencias, y hay lugares en el mundo, incluso hoy día, donde si uno tiene principios espirituales y los defiende en público, puede estar arriesgando su propia vida. No deberíamos olvidar lo afortunados que somos al poder profesar públicamente y seguir esos principios espirituales en los que creemos. En circunstancias menos favorables podríamos tener que pagar por nuestra creencia, o al menos por la profesión de fe, con nuestra vida.

El Bodhisatva también está preparado para dar los méritos que ha acumulado. Según el modo de pensar budista, los méritos son algo que uno adquiere debido a sus buenas obras y acciones generosas, pero se nos dice que el Bodhisatva está dispuesto a dar cualquier mérito que haya adquirido. Si eres un Bodhisatva no deseas diferenciarte de los otros seres por ser más meritorio o virtuoso que ellos. Por esta razón, al concluir una meditación o un ritual devocional, los budistas suelen recitar estrofas «transfiriendo el mérito». Las estrofas en general dicen algo parecido a que no deseamos acumular los méritos adquiridos con esta práctica espiritual sólo para nosotros mismos, sino compartirlos con todos los seres vivos.

El sexto regalo es el regalo del Dharma, la Verdad, la Enseñanza. Es el mayor de los regalos. Aunque puedas dar a la gente comida y ropa, quizás no lleven una vida muy noble. Aunque les despiertes la capacidad de no tener miedo, quizás no la aprovechen demasiado. In-

cluso aunque les des algún tipo de educación, cultura, etcétera, aunque compartas tus méritos con ellos, no estarán llevando todavía una vida realmente humana. Pero una vez les das el regalo del Dharma, una vez abres sus ojos espirituales, una vez pueden ver las cosas desde una perspectiva más universal, una vez pueden empezar a ver el modelo de todo ello y vivir de acuerdo a ese modelo, una vez se orientan hacia la dirección de la Iluminación, empiezan de verdad a vivir en lugar de meramente existir. De ahí que el regalo del Dharma sea el mejor de todos.

Al menos, es el mejor regalo en un sentido, según la tradicional clasificación séxtuple. Pero existe otra forma de dar que es incluso más elevada o al menos más completa, un regalo que incluye a todos los demás. Es el regalo de uno mismo. En «Canción de Mí mismo», Walt Whitman dice: «Cuando doy, me doy a mí mismo». Es fácil dar cosas materiales pero sin entregarte a ti con ellas. Puedes hacer que los demás no tengan miedo, liberarlos de la ansiedad, y sin embargo no darte a ti mismo. Es incluso posible dar el regalo del Dharma pero sin darte tú mismo. De modo que darse a uno mismo es el mayor de los regalos, el regalo supremo que incluye a los demás. Y el Bodhisatva también hace este regalo. Si eres un Bodhisatva, te das a ti mismo, irradian tu ser hacia los otros seres vivos, sin retener nada, lo cual constituye la suprema forma de dar y, por supuesto, no debe hacerse prematuramente, o sea antes de haber desarrollado los recursos interiores para dar con tanta prodigalidad. Pero, como es natural, cada uno puede empezar a practicar la generosidad de algún modo, ya que se trata de la virtud más básica de todas. En realidad, en los países budistas se suele decir que sin un espíritu de dadivosidad —el cual se expresa en la práctica— no hay vida espiritual.

La moralidad

La segunda perfección practicada por el Bodhisatva, o por el aspirante a Bodhisatva, es la virtud trascendental de la sila. Como ya hemos visto, la sila se traduce a veces como «moralidad», pero quizás es mejor evitar este término con sus connotaciones, que no ayudan mucho

que digamos. La moralidad en el sentido budista es la «acción correcta», que expresa estados mentales correctos, estados mentales libres de vehemente deseo, aversión e ignorancia. Hay varios modelos tradicionales de conducta correcta: por ejemplo, los Cinco Preceptos, los Diez Preceptos y los Sesenta y Cuatro Preceptos adquiridos por los Bodhisatvas. Como ya hemos visto, las series de preceptos no se limitan a ser listas de reglas, sino unos principios formativos que deben aplicarse con inteligencia y atención a las distintas esferas de la vida y actividad humanas. En este contexto, además de los aspectos de la conducta ética que ya se han tratado, desearía considerar tres áreas básicas de la vida: la comida, el trabajo y el matrimonio.

En primer lugar, quisiera decir unas palabras sobre la comida. Según los sutras Mahayanas, si eres un Bodhisatva debes comer, ya que incluso un Bodhisatva ha de hacerlo, no para satisfacer apetencias neuróticas, sino en beneficio de la salud y el vigor. Debes también comer sin lastimar a otros seres vivos, lo cual en la práctica significa ser vegetariano en la medida de lo posible.

La tradición budista oscila con frecuencia entre discutir sobre una filosofía abstrusa y considerar asuntos mucho más hogareños como la dieta. Algunos especialistas en budismo tienden a sonreír ante tales aparentes bandazos de lo sublime a lo ridículo, y se sorprenden de que, por ejemplo, en el *Lankavatara Sutra*, en medio de una profunda especulación metafísica y epistemológica, aparezca de pronto un capítulo acerca de lo desacertado de comer carne.¹⁴¹ Y, por supuesto, los especialistas dicen: «Debe tratarse de una interpolación. El Buda no podría haber hablado de semejante tema. Alguien lo debe haber añadido más tarde».

Pero no es así. Esta clase de actitud sólo revela una falta de sentido de la proporción. Después de todo, tomamos comida cada día, y ejerce un efecto constante en nuestro cuerpo y en nuestra mente, o sea que es mucho más importante de lo que en general creemos. Incluso podríamos llegar a decir que tiene muy poco sentido llamarnos budistas si vamos a seguir comiendo para cenar el mismo rosbif de siempre y un par de verduras. Una de las cosas que debemos apreciar, como ya hemos visto una y otra vez, es que tomar el sendero budista no supone únicamente aprender filosofía, sino que debemos cambiar

cada aspecto de nuestra vida. Y después de todo, la dieta es una de esas cosas tan básicas, apenas hay algo que sea más básico que la comida. Por consiguiente, cuando se empieza a seguir el sendero espiritual debe hacerse un cambio importante y radical en este sentido.

En cuanto al trabajo, bien trabajemos para ganar dinero o bien por vocación, lo más importante es que la actividad laboral esté de acuerdo con lo que tradicionalmente se llama el Correcto Medio de Vida: es decir, no debe lastimar ni explotar a los demás, ni degradarnos a nosotros mismos, ni limitar o mecanizar la mente. Cuando alguien me preguntaba acerca de este tema solía dejarle atónito, y lo hago aún a menudo, al decir: «trabaja tan poco como puedas». Y lo seguiré diciendo si el trabajo significa hacer algo sólo para ganar dinero. Por supuesto, si el trabajo es vocacional no hay por qué limitarlo, pero tener una vocación es muy inusual en las condiciones modernas. Tal vez la mejor solución sea un trabajo de media jornada, si es posible. En tal caso podremos usar el tiempo libre para actividades creativas, la meditación, el estudio, y el cultivo y desarrollo de la amistad.

Pero hoy día no seguiría necesariamente mi antigua máxima de trabajar lo menos posible. En los últimos tiempos un número de budistas occidentales han estado experimentando con éxito el establecer negocios «con un equipo basado en el Correcto Medio de Vida», creando un contexto en el que los budistas puedan trabajar juntos, para que la actividad laboral forme parte en gran medida de la práctica espiritual, y la necesidad de dedicar tiempo a meditar y estudiar el Dharma sea reconocida y tenida en cuenta por norma. Si somos capaces de encontrar o crear esta clase de situación, no necesitaremos poner ningún límite a nuestra dedicación laboral. De hecho, para ser un poco provocativo, podría incluso decirse que en tales circunstancias uno debería trabajar *tanto* como le fuera posible.

La tercera área de la práctica ética que quiero mencionar es la cuestión del matrimonio, aunque «matrimonio» sea otra de aquellas palabras que prefiero evitar, porque da pie a todo tipo de malentendidos, y de hecho en la actualidad está algo pasada de moda. La idea budista de matrimonio, si es que en el budismo hay una, es totalmente distinta de la idea cristiana occidental. Para empezar, en el budismo el matrimonio no se considera un sacramento religioso, o el vínculo le-

gal adquirido en un juzgado que debe respetarse, sino que tan sólo se ve como una relación entre dos personas, reconocida y aceptada por la familia, los amigos y el círculo social, y que puede concluirse, si es lo adecuado, sin ningún alboroto ni molestia, mientras se tenga en cuenta el bienestar de los implicados, en especial el de los hijos. En los países budistas nunca ha habido ningún modelo rígido o universal de relación matrimonial: la monogamia, la poligamia y la poliandria están permitidas. Y como ya hemos visto, la homosexualidad y la heterosexualidad se consideran bajo la misma luz; el único criterio mantenido es la calidad de la relación humana.

La paciencia

La tercera de las perfecciones que el Bodhisatva practica es *ksanti*, traducida a menudo como «paciencia», pero comprende una serie de virtudes, no sólo la paciencia y la tolerancia, sino también cosas como la dulzura, la docilidad e incluso la humildad, así como el amor, la tolerancia y la receptividad. O, para expresarlo de otro modo, *ksanti* consiste en la ausencia de cólera, de cualquier deseo de represalia y venganza. Todo esto es *ksanti*, y constituye una de las virtudes budistas más bellas.

La energía en busca de lo bueno

En cuarto lugar, el Bodhisatva, o aspirante a Bodhisatva, practica la *virya* o vigor, que suele definirse como «energía en busca de lo bueno»; en este caso «lo bueno» significa la Iluminación en beneficio de todos los seres animados. Por supuesto, ya la hemos encontrado como una de las cinco facultades espirituales y uno de los siete factores de la Iluminación, y con gran razón, porque sin energía no puede haber vida espiritual. Incluso podría decirse que el problema principal de la vida espiritual es tener suficiente energía, en especial energía emocional, para ello. No es algo que pueda hacerse sin esforzarse uno de veras ni medio dormido.

Pero hay mucha que gente no tiene demasiada energía. Agotada o abrumada, embotada o deprimida, parece no tener energía. Pero ¿por qué? ¿Adónde ha ido la energía? ¿Qué le ha sucedido? Bueno, es posible que, aparte de la posibilidad de padecer una enfermedad que nos debilite, algo cada vez más común, podemos carecer de energía porque esté bloqueada, se haya malgastado o se haya vuelto demasiado burda. O sea, que es evidente que hemos de aprender a desbloquearla, a conservar la energía que malgastamos y a refinar la energía burda. Puede hacerse de distintas formas: siendo conscientes, participando en un trabajo creativo, a través de la comunicación, la meditación, disfrutando de las bellas artes, por medio de la fe, la devoción y cosas por el estilo. Con lo cual, la energía puede liberarse, soltarse y dedicarse a la vida espiritual.

Huelga decir que, según la tradición Mahayana, el mismo Bodhisatva es la encarnación de la energía. Si eres un Bodhisatva, dispondrás plena y totalmente de tu energía emocional —de tu energía en general— para los propósitos de tu carrera espiritual; en realidad, la energía fluirá de manera suave, ininterrumpida y armoniosa, tú mismo serás la corriente de esta energía que fluye hacia la Iluminación. Este libre fluir de la energía significa que el Bodhisatva hace muchas cosas y lleva a cabo una gran labor, pero sin la menor prisa, presión ni tensión.

La meditación

La quinta perfección del Bodhisatva es la meditación. Como ya hemos visto, hay tres niveles de meditación: la concentración y la unificación de nuestras energías; el ascenso de la conciencia a estados más elevados, que podría llamarse la «meditación correcta»; y dirigir la mente a la contemplación de la realidad.

La sabiduría

La sexta y última de las Perfecciones del Bodhisatva es la sabiduría. Como ya sabemos, en el contexto budista la sabiduría significa intui-

ción, o si se prefiere, intuición trascendental de lo Incondicionado. Significa percibir la realidad cara a cara, no pensar ni albergar ideas sobre ella, sino percibirla directamente y experimentarla por uno mismo. Hay muchas maneras de describirla, pero una muy popular, que aún no hemos visto, es en términos de lo que se llama los cinco conocimientos. Se trata de los cinco principales aspectos o modalidades de la sabiduría, como si fueran cinco facetas de una joya. En la iconografía tibetana se simbolizan con el Mandala de los Cinco Budas, y cada Buda del mandala se relaciona con una faceta en particular del conocimiento o sabiduría.

En primer lugar, hay lo que se conoce como el conocimiento del Dharmadhatu, que constituye el conocimiento básico, del que los otros restantes son sólo aspectos limitados y parciales. El Dharmadhatu, como ya sabemos, es el universo como la esfera de la manifestación de la realidad, el campo gravitacional de la realidad —el universo entero está compenetrado por la realidad al igual que el espacio está compenetrado por los rayos del sol. El «conocimiento del Dharmadhatu» es, pues, el conocimiento del cosmos entero compenetrado por la propia realidad Incondicionada, pues de hecho en el fondo no es distinto de ella. En el Mahayana, este conocimiento se simboliza por la figura de Vairócana, el Iluminador, el Buda blanco, el Buda del centro del mandala.

A continuación tenemos el «conocimiento como un espejo», llamado así porque la mente Iluminada lo percibe todo. Penetra todos los velos. Comprende la verdadera naturaleza de todo, percibiendo su profundidad última, su realidad última. Y la percibe con una completa objetividad e imparcialidad. Del mismo modo que un espejo refleja sin distorsionarla cualquier cosa que se ponga frente a él y se mantiene intacto, sin contaminarse con los objetos que refleja, la sabiduría como un espejo refleja también todas las cosas, las percibe, conoce, comprende, atraviesa y penetra, sin que le conmuevan, ni afecten, sin que se peguen a ella. Es totalmente libre, totalmente independiente, no hay una reacción subjetiva, sino una completa, pura y perfecta objetividad. La sabiduría como un espejo refleja simplemente toda la existencia. Está simbolizada por Aksobhya, el imperturbable, aquel que no puede conmoverse, el Buda azul oscuro de la parte este.

El tercero de los cinco conðcimientos es el de la igualdad o mis-midad. Como la mente Iluminada lo percibe todo con una perfecta ob-jetividad, sin reaccionar, viendo la misma realidad en todo, por esta razón tiene la misma actitud hacia todo, está incluso abierta a todo, e irradia el mismo amor y compasión hacia todo. Al igual que los rayos de sol, brilla con imparcialidad sin hacer diferenciación o distinción algunas. Y este conocimiento, el conocimiento de la igualdad, la mis-midad, la unicidad, está simbolizado por Ratnasámbhava, el Buda na-cido de la joya, el Buda amarillo de la parte sur.

Después viene el conocimiento que todo lo distingue. El espejo lo refleja todo por igual, pero no confunde o desdibuja los rasgos distin-tivos de las cosas. Refleja una rosa como una rosa, un árbol como un árbol, un hombre como un hombre y una montaña como una monta-ña. No los funde ni los desdibuja a todos juntos. Es un hecho muy im-portante, ya que significa que la mente Iluminada ve las cosas no sólo en su unidad, sino también en su diversidad, y las percibe de ambas maneras. Percibe su unidad, su esencia común, pero también percibe en ellas su individualidad única, irrepetible e inefable. Por esta razón, filosóficamente hablando, el budismo no es monista ni pluralista, sino ambas cosas a la vez, y más aún. La unidad no destruye la diferencia, y la diferencia no empaña la unidad. Ambas conviven juntas: unidad y diferencia, diferencia y unidad. Así es el conocimiento que todo lo distingue simbolizado por Amitaba, el Buda de la luz infinita, el Buda rojo de la parte oeste.

El quinto conocimiento es el conocimiento que todo lo realiza. La mente Iluminada se dedica al bienestar de los seres vivos, les ayu-da de todas las formas posibles. Concibe distintos «medios hábiles» para ayudar y métodos para actuar, pero lo hace con naturalidad y espontaneidad. No necesita pensar muy bien lo que va a hacer. Actúa sin más, con simplicidad, libertad, espontaneidad, sin dejar nada por hacer. En un sentido, no hace nada. En otro, lo hace todo. Así es el conocimiento que todo lo realiza simbolizado por Amo-ghasiddhi, el éxito infalible, el Buda de color verde de la parte norte.¹⁴²

El equilibrio de las perfecciones

En este contexto la sabiduría puede verse como la sexta de las seis perfecciones practicadas por el Bodhisatva. Al igual que las cinco facultades espirituales pueden verse compuestas de dos pares, con un quinto factor equilibrador, las seis perfecciones pueden verse en tres pares. El dar y la rectitud representan entre ellos los aspectos altruistas e individualistas de la vida espiritual. El segundo par, la paciencia y el vigor, representan, metafóricamente hablando, los enfoques «femenino» y «masculino» de la vida espiritual. Y por último, la meditación y la sabiduría representan las dimensiones interna y externa, por así decirlo, de la mente Iluminada. El Bodhisatva sintetiza y equilibra estos pares de opuestos: individualista y altruista, «femenino» y «masculino», interno y externo, en su propia mente Iluminada o casi Iluminada. En la vida espiritual del Bodhisatva no hay parcialidad.

La carrera de Bodhisatva: trascender el tiempo y el espacio

En el transcurso de su carrera espiritual, el Bodhisatva atraviesa diez etapas de progreso espiritual. En la primera la bodhichitta, la voluntad de alcanzar la Iluminación, surge y se manifiesta en nosotros o a través de nosotros. En la octava etapa, nos volvemos «irreversibles»: es decir, no podemos apartarnos de alcanzar la Suprema Iluminación en absoluto; no corremos el peligro de retroceder al ideal, en comparación inferior, de desear la Iluminación únicamente para uno mismo. Y en la décima y última etapa alcanzamos la Suprema Iluminación, en beneficio de todos los seres animados.

Pero todo ello —la práctica de las seis perfecciones, el surgimiento de la bodhichitta y el paso por las diez etapas del progreso espiritual— exige un periodo larguísimo de tiempo. De hecho, según la tradición, el tiempo que lleva es absolutamente inconcebible e impresionante. Se dice que se tardan al menos tres kalpas o tres eones, y aunque no se dé una cantidad en concreto, un kalpa es muchísimo tiempo, un periodo de millones de años. Durante este periodo el Bodhisatva, pasando por las etapas del progreso espiritual, lo hace también a través de

muchas vidas distintas, de muchas esferas distintas, de muchos mundos distintos y de muchos planos distintos. Pero, al mismo tiempo, se ase con fuerza, como si fuera un hilo de oro, a la voluntad de alcanzar la Iluminación.

El Ideal del Bodhisatva es la propia esencia de la forma Mahayana de budismo, y podría muy bien llamarse la flor más exquisita de la espiritualidad budista. Su importancia no es sólo individual o personal, sino cósmica en el verdadero sentido de esta palabra tan mal usada. «Cósmica» significa en realidad universal, perteneciente al cosmos o al universo como un todo, sin estar limitada a ningún periodo histórico, ni siquiera a esta tierra. Y descubrimos que el Ideal del Bodhisatva, según los sutras Mahayana, es ilimitado en el tiempo e ilimitado en el espacio.

Asimismo, al decir que el Bodhisatva se dedica a alcanzar la Iluminación en beneficio de todos los seres animados, el significado de esta expresión es muy literal. Por «todos los seres animados» —esas palabras que reverberan a través de toda la tradición Mahayana, resonando como un gran coro por todos los sutras Mahayana— se designa no sólo a los seres vivos de esta tierra, de esta plano en particular de existencia condicionada, sino a los seres de todos los mundos, planos y esferas.

Encontramos una pista de ello en la práctica de meditación llamada el desarrollo del amor compasivo universal, la metta bhavana que, por cierto, suele practicarse para inducir el surgimiento de la voluntad de alcanzar la Iluminación. Como ya hemos visto en el capítulo sobre la meditación, esta práctica se inicia desarrollando amor hacia uno mismo, luego hacia un amigo íntimo y querido, hacia una persona neutra y, por último, hacia un enemigo. Después, en la etapa final de la práctica, la metta se va irradiando en círculos cada vez más grandes. En primer lugar se dirige a todas las personas que hay en la habitación donde uno está meditando (si se medita con otras personas); después a toda la gente de la localidad, de la ciudad y del país; a todos los continentes uno por uno; y después a los seres de la tierra entera: a los seres humanos, a los animales, etcétera, y finalmente a los seres vivos de cualquier lugar, en todas las direcciones del espacio. La metta se genera, pues, no sólo para los seres de esta tierra, sino para los

habitantes de otros planetas, de otros mundos, incluso de otros sistemas galácticos. Así se irradia de lejos, de ancho, de universal.

La expresión «todos los seres animados», que tan a menudo aparece no sólo en el contexto del Ideal del Bodhisatva sino en el Mahayana en general, y en el de la práctica del amor compasivo, sugiere tres cosas interrelacionadas. En primer lugar deja claro que según el budismo no existe sólo un mundo, sino una pluralidad, incluso una infinitud de mundos. En segundo, deja espacio para la posibilidad de que al menos algunos estén habitados por otros seres inteligentes. En tercer lugar sugiere que esos mundos y esos seres inteligentes no están fuera del alcance del budismo, del camino de la Iluminación, ni en la teoría ni en la práctica.

Hace algunos años surgió una disputa entre algunos teólogos católicos alemanes, los cuales en general están al frente del pensamiento teológico católico. La cuestión surgida fue la siguiente. Supongamos que como consecuencia de los descubrimientos de la ciencia moderna, descubrimos que otros mundos están habitados. Supongamos que encontramos seres inteligentes en Marte, Venus o incluso en la Luna. El esquema cristiano de la redención ¿podría aplicarse a esos seres? ¿Murió Cristo por ellos? ¿O murió sólo por los habitantes de esta tierra? La cuestión se discutió extensamente y, como era de esperar, las opiniones estuvieron divididas. Algunos mantenían que la salvación de Cristo era para los seres de esta tierra, mientras que otros creían que era en beneficio de todos los seres animados, usando la expresión budista.

Pero en lo que concierne al budismo, la cuestión de su alcance se resolvió hace mucho tiempo, en realidad desde el principio. El budismo puede describirse como una enseñanza universal en todo su sentido, como una enseñanza aplicable a todos los seres inteligentes de cualquier época, ya sea ahora, diez millones de años atrás, o de aquí a diez millones de años, en cualquier parte del universo, bien en este sistema galáctico o en cualquier otro. Es, como el «Ti Ratana Vandana» dice, *akaliko*: aplicable a cualquier época y lugar.

El Sutra del Loto

Suele aparecer insistentemente en algunos sutras Mahayana, en especial en el *Saddharma-pundarika Sutra*, el «Loto blanco de la verdadera enseñanza», llamado a menudo simplemente el *Sutra del Loto*, el más importante de todos los sutras Mahayana. Otros pueden ser más profundos en sus enseñanzas, o más sutiles, pero el *Sutra del Loto* es el más impresionante, el más vistoso, el más admirable, el más espectacular. Incluso podría decirse que es quizás el más grandioso de los documentos espirituales del género humano. De él, W. E. Soothill, que fue un misionero cristiano en China, y uno de los primeros traductores del sutra al inglés, dice:

Desde el primer capítulo descubrimos que el Sutra del Loto es único en el mundo de la literatura religiosa. Un magnífico apocalíptico, presenta un drama espiritual de la clase más elevada, con el universo como escenario, la eternidad como periodo, y los Budas, dioses, hombres y demonios como los personajes de la obra. De los mundos más lejanos y de los eones pasados, acuden en masa los Budas eternos al escenario para oír al poderoso Buda proclamar su antigua y eterna Verdad. Los Bodhisatvas se reúnen a sus pies, los dioses llegan de los cielos, los hombres desde cualquier rincón de la tierra, los torturados, de los infiernos más profundos y los mismos demonios se aglomeran para oír la voz del Glorioso.¹⁴³

La escena del sutra se desarrolla en el Pico del Buitre, el gran peñasco rocoso que domina Rajagriha, al norte de la India. En la actualidad se puede visitar aún; yo mismo permanecí allí por la noche contemplando el valle a mis pies y, sin duda, sigue siendo un paraje muy pacífico, muy solitario y sublime. Fue el escenario donde el Buda histórico ofreció innumerables sermones a sus discípulos más íntimos. Pero en el *Sutra del Loto* no es sólo una montaña terrenal, un peñasco rocoso, sino que simboliza la propia cumbre de la existencia condicionada.

Al iniciarse el sutra, vemos al Buda rodeado de doce mil árhats, es decir, doce mil «santos» que, según la definición tradicional, han al-

canzado el nirvana en beneficio propio, así como de ochenta mil Bodhisatvas, decenas de miles de dioses y otros seres no humanos con sus seguidores. Y en esta ocasión, sentado en el Pico del Buitre, rodeado por esta gran congregación, el Buda, el Buda Sakyamuni, ofrece un sermón, y al concluir, como tan a menudo sucede en el sutra Mahayana, se nos dice que llueven flores de los cielos y que el universo entero se conmueve. Después el Buda cierra los ojos, la sonrisa casi le desaparece de los labios, y durante un largo, larguísimo rato permanece sumido en meditación. Y mientras se halla en este estado de profunda meditación, emerge un rayo de luz blanca de su entrecejo que ilumina el universo entero, revelando en la infinitad del espacio innumerales sistemas de mundos en todas direcciones. Y en cada uno de esos sistemas de mundos revelados por la blanca luz se ve a un Buda enseñando el Dharma a sus discípulos, y a un Bodhisatva sacrificando la vida y los miembros en beneficio de la Suprema Iluminación.

Tras haber tenido lugar esta gran maravilla, esta visión apocalíptica, el Buda revela a la gran concurrencia una enseñanza más elevada, más esotérica y profunda que ninguna otra de las que hasta entonces les había dado. Algunos de los discípulos son capaces de aceptarla al momento, pero otros no. De hecho, reaccionan en contra con tanta fuerza que simplemente se van, un episodio muy significativo. Pero a los otros, a aquellos que han podido recibir las enseñanzas, el Buda les hace una predicción, una en particular típica de los sutras Mahayana.

Esta clase de predicción suele decirse después de que un Bodhisatva haga su voto, ya sea en forma de los Cuatro Grandes Votos o en cualquier otra, en presencia de un Buda viviente. El Buda ante el cual el Bodhisatva ha hecho su voto le dice entonces cómo se llamará cuando él también se convierta en un Buda, el nombre de su campo búdico, y el nombre de su eón o kalpa. En esta ocasión en concreto, a Sariputra, por ejemplo (que, por supuesto, es más un árhat que un Bodhisatva) se le dice que se convertirá en un Buda conocido como el Loto Radiante, que su campo búdico se llamará el Puro, y que su eón recibirá el nombre del «Gran eón adornado con una joya».

Quedan aún revelaciones mayores por llegar. A un tercio del sutra tiene lugar la más extraordinaria y dramática escena de todo el espectáculo. De pronto, aparece una gran estupa (una estupa es una espe-

cie de relicario donde se guardan las reliquias de un Buda) brotando de la tierra y se eleva en el cielo, como una enorme montaña. Se nos dice que está hecha de siete materiales preciosos: oro, plata, lapislázuli, cristal y otros. No sólo eso, sino que está magníficamente adornada, e irradia luz, fragancia y música que llenan toda la tierra. Mientras los discípulos están aún maravillados contemplando la increíble escena, de la estupa sale una poderosa voz alabando al Buda Sakyamuni por haber predicado el *Sutra del Loto* y atestiguando la verdad que había enseñado.

Podemos imaginar el asombro, incluso la consternación que sienten los discípulos, por muy avanzados que estuvieran, ante lo ocurrido. Pero tras recuperarse de la sorpresa, uno de ellos tiene el aplomo de preguntar qué es lo que esto significa, y el Buda Sakyamuni le explica que la estupa contiene el cuerpo intacto de un antiguo Buda llamado Abundantes Tesoros. Además, le indica que Abundantes Tesoros vivió hace millones de años, y que hizo el gran voto de que después de su *parinirvana* aparecería siempre y dondequiera que se enseñara el *Sutra del Loto*, y que atestiguaría la verdad de sus enseñanzas.

Los discípulos al oírlo se mostraron muy interesados y, como es natural, desearon ver al Buda Abundantes Tesoros. Pero al parecer éste había hecho otro voto, el de que si el Buda ante el cual se aparecía la estupa deseaba mostrar a Abundantes Tesoros a sus discípulos, debía cumplir antes una condición: el Buda que deseara abrir la estupa debía lograr que todos los Budas que habían emanado de él y estaban predicando el Dharma por el universo entero regresaran y se reunieran en un lugar.

El Buda Sakyamuni, «nuestro» Buda, cumple esta condición. De su entrecejo emana otro rayo de luz iluminando innumerables tierras puras búdicas en las diez direcciones del espacio, revelando los Budas que las habitan. Y todos los Budas de cualquier dirección del espacio comprenden el significado del mensaje, y dicen a sus Bodhisatvas que deben ir ahora al mundo de Saha. (*Saha* significa «padecimiento» o «sufrimiento», nuestro mundo se llama así porque, según los sutras Mahayana, es el más desagradable de todos, y no se es en absoluto afortunado de nacer en él.)

Después se nos dice que nuestro mundo ha sido purificado para

recibir a aquellos Bodhisatvas. La tierra adquiere un puro fulgor azul como el del lapislázuli, se divide a la perfección en cuadrados con bellas vetas doradas, y es adornada no sólo con árboles vulgares sino también con árboles rutilantes y luminosos formados totalmente por piedras preciosas. Se nos dice que los dioses y hombres ausentes de aquella reunión, son trasladados a otro lugar, sea lo que sea lo que esto signifique. Pueblos, ciudades, montañas, ríos y bosques desaparecen sin más, y la tierra exhala el aroma del incienso y se cubre de flores celestiales.

Cuando este proceso de purificación ha tenido lugar, llegan quinientos Budas de aquellos lejanos mundos o tierras búdicas, cada uno atendido por un gran Bodhisatva, y se sientan en sus magníficos tronos de leones bajo árboles de piedras preciosas. Pero una vez sentados los quinientos Budas, ya no hay más espacio, y quedan todavía muchos más por llegar. ¿Cómo lo resuelve el Buda Sakyamuni?

Las Escrituras nos dicen que entonces purifica y transforma incalculables millones de mundos de las ocho direcciones del espacio para acomodar a los Budas que están llegando. Y una vez hecho, tras haberse reunido cientos de miles de ellos, el Buda Sakyamuni asciende al cielo hasta la altura de la puerta de la estupa y al girar el pomo se oye el retumbar de diez mil truenos. La puerta se abre y en el interior se ve el cuerpo intacto del antiguo Buda Abundantes Tesoros. Sakyamuni se sienta a su lado, y todos los asistentes arrojan flores a los dos Budas.

Allí está pues la gran estupa elevada en el cielo, con el Buda Abundantes Tesoros y el Buda Sakyamuni sentado a su lado. Pero los asistentes siguen abajo en el suelo, y las Escrituras nos dicen que todos deseaban ascender al nivel de ambos Budas. Con sus poderes sobrenaturales, el Buda Sakyamuni eleva a todos los presentes al cielo, al mismo tiempo que les formula, en voz alta, una pregunta muy importante.

Me temo que tendré que dejar la historia en este punto. Ya he contado más de lo necesario para nuestro presente propósito. Pero he dicho ya lo suficiente para dejar claro que según la visión budista las actividades de los Bodhisatvas, al igual que la de los Budas, no se limitan a este mundo. Mucha gente al leer por primera vez este tipo de episo-

dios en el *Sutra del Loto* se sorprende porque de algún modo no encaja con la idea que tenía de una Escritura budista. En general uno espera que la literatura budista sea más bien abstrusa, filosófica y conceptual, por no decir analítica e intelectual. Pero el *Sutra del Loto* se parece más a una obra de ciencia ficción, aunque claro está de ciencia ficción trascendental.¹⁴⁴

Esto me recuerda una época en la que vivía en Bombay con un amigo mío polaco. Un día me dio un libro titulado *Hacedor de estrellas* de Olaf Stapledon, que aunque relativamente antiguo, constituía un buen ejemplo de una obra de ciencia ficción. Y mi amigo me dijo: «Te gustará. Es como un sutra Mahayana». Y, de hecho, cuando lo leí descubrí que la comparación era acertada. Como es natural, entre un sutra Mahayana y una novela por muy sublime que sea de ciencia ficción hay una gran diferencia, porque el primero tiene sin lugar a dudas un contenido espiritual, por no decir trascendental. Pero también existen entre los dos importantes parecidos. Tanto los sutras Mahayana como las novelas de ciencia ficción van más allá de este planeta; y ambos tienden a mostrar la humanidad en el pasado y en el futuro, y a través de todo el espacio, de un extremo a otro, por así decirlo, lo cual puede ser una experiencia muy liberadora aunque sólo la vivamos con la imaginación.

En la actualidad de vez en cuando surge una oleada de interés por los objetos voladores no identificados. Algunas personas creen que proceden de Venus o incluso de partes del universo más lejanas, y que son enviados o están ocupados por seres más evolucionados que nosotros. Muchas películas y programas de televisión reflejan el interés general que los viajes en el tiempo y el espacio despiertan. Pero podría decirse que estos mitos modernos tienen el mismo significado general: la extrapolación de la conciencia más allá de las fronteras usuales al universo entero.

El significado cósmico del Ideal del Bodhisatva

El Bodhisatva varía no sólo de mundo a mundo, de universo a universo, sino de un plano de existencia a otro, lo cual se representa en

una particular versión de la Rueda de la Vida tibetana. Algunas pinturas de la Rueda muestran al Bodhisatva Avalokitésvara apareciéndose en cada uno de los reinos: en el de los dioses, titanes, animales, seres de los infiernos, espíritus famélicos y en el reino humano. El nombre de Avalokitésvara significa «el señor que mira hacia abajo con compasión», «el que oye los lamentos del mundo»; es la encarnación de la compasión, y se aparece entre los seres de cada planeta, de cada reino, bajo la forma de un Buda, adecuada a las necesidades particulares del lugar.

Entre los dioses se aparece como un Buda blanco tocando un instrumento de cuerda, un laúd o una especie de guitarra, a juzgar por las ilustraciones. Y la música que interpreta es la melodía de la impermanencia. Como los dioses son muy longevos y tienen una vida feliz, tienden a olvidar que un día llegará su fin y morirán. Se les debe recordar que las cosas son impermanentes, para que empiecen a pensar en practicar el Dharma. De ahí que Avalokitésvara, el Bodhisatva de la compasión, se aparezca entre los dioses como un Buda blanco tocando una guitarra, aunque hay que decir que es una imagen poco convencional para un Buda.

Entre los titanes, esos grandes seres guerreros que luchan permanentemente contra los dioses para apoderarse del árbol que cumple los deseos, Avalokitésvara se aparece como un Buda verde blandiendo una espada flamígera, la espada del conocimiento. Está diciendo, por así decirlo, a los asuras, a los titanes: «Muy bien, estáis intentando vencer a los dioses, sois muy belicosos. No tenéis por qué dejar de luchar, pero ¿por qué no intentáis ganar una verdadera victoria?, la que sólo se gana a través del conocimiento».¹⁴⁵ De modo que Avalokitésvara blande entre los asuras la flamígera espada del conocimiento espiritual que gana la verdadera victoria espiritual, como si estuviera diciendo a todas aquellas multitudes y gigantes en guerra, incluso tal vez a las grandes naciones de hoy día, que una victoria no se gana conquistando a los demás, sino conquistándose a uno mismo, lo cual constituye la verdadera victoria espiritual.

Entre los animales Avalokitésvara se aparece como un Buda azul, y les muestra un libro que, naturalmente, representa el conocimiento, la comprensión y la cultura, todo cuanto distingue la forma humana

de la animal, y la forma animal de la humana; y Avalokitésvara lo muestra, por así decirlo, no sólo a los animales, sino a los seres humanos que son como animales, señalándoles la siguiente etapa, el siguiente nivel de evolución que les conducirá al sendero espiritual.

En cuarto lugar, Avalokitésvara se aparece entre los seres en estado de sufrimiento, en estado de tormento, como un Buda de color grisáceo, y vierte sobre ellos una ambrosía que calma y alivia su sufrimiento. Cuando la gente sufre y está atormentada, de nada sirve darle un sermón, lo que debemos hacer, lo único que podemos hacer, es intentar aliviar su sufrimiento.

Asimismo, cuando Avalokitésvara se aparece entre los espíritus famélicos como un Buda rojo, les regala la comida y bebida que pueden realmente consumir. (Se dice que los espíritus famélicos viven la desagradabilísima situación de estar pasando hambre siempre, pero sus bocas no son más grandes que una cabeza de alfiler. Cualquier comida o bebida que consigan tragar se convierte en afilados puñales al llegar a su estómago.) Swami Vivekananda dijo en una ocasión: «Es un pecado predicar la religión a un hombre hambriento. Dadle primero algo de comer y de beber, y ofrecedle después el regalo del Dharma».

Por último, Avalokitésvara se aparece entre los seres humanos como un Buda amarillo llevando el bastón y el cuenco de un mendicante religioso, que simboliza la vida espiritual, el sendero que conduce a la Iluminación que sólo los humanos pueden recorrer por completo. (Para progresar espiritualmente, los seres de los otros reinos o planos de existencia deben renacer como seres humanos.)

Avalokitésvara no es el único Bodhisatva arquetípico que simboliza la compasión. Hay además, por ejemplo, el Bodhisatva Ksitigarbha, uno de los Bodhisatvas más populares en el Lejano Oriente. Su nombre significa «seno de la tierra», y se relaciona con las profundidades, de hecho con el infierno. La preocupación de Ksitigarbha es rescatar a los que parecen estar perdidos de manera irremediable. Desciende a las profundidades, a la escoria de la existencia sensible, yendo hasta el fondo del abismo de la demencia, la desesperación y el tormento, para remediar, incluso transformar las condiciones de aquel lugar. La figura de Ksitigarbha, este gran Bodhisatva que desciende a las profundidades del infierno, representa el poder transformador de la influencia

del Buda, la del Bodhisatva, aun en las circunstancias más difíciles y desfavorables.¹⁴⁶

Así, el Ideal del Bodhisatva tal como se describe en las Escrituras Mahayana, no está limitado por el tiempo ni el espacio. El Bodhisatva atraviesa cualquier tiempo, cualquier espacio, incluso cualquier mundo, ascendiendo a las más elevadas alturas y descendiendo a las más bajas profundidades. El Ideal del Bodhisatva ilustra, más que quizás cualquier otro ideal espiritual, el potencial para alcanzar la Iluminación de la humanidad, y lo hace de la manera más clara, más inconfundible y más gloriosa posible. Y más aún, el Ideal del Bodhisatva no es un mero ideal humano, un mero ideal para la vida y la conducta humanas, aunque también lo incluya, sino que además la figura del Bodhisatva es una especie de fuerza, de actividad que no está limitada a este mundo o plano; por el contrario, actúa en el espacio entero, en todos los mundos. Podría llamarse la bodhichita, la voluntad de alcanzar la Iluminación, o como uno quiera. Se puede, en realidad, llamar el Dharma, porque esto es lo que es. Pero sea como sea que la llamemos, podemos estar seguros de que actúa de eternidad a eternidad, guiando no sólo a este mundo, no sólo a la raza humana, sino a la existencia entera, a niveles del ser elevados e incluso más elevados aún. Es lo Incondicionado actuando en medio de lo condicionado, la luz actuando en el corazón de la oscuridad.

Bibliografía

En general

Alex Kennedy, *The Buddhist Vision*, Rider, 1985.

Kalyanavaca (ed.), *The Moon and Flowers*, Windhorse, 1997.

Kulananda, *El budismo*, Plaza & Janés, 1997.

Sangharákshita, *A Survey of Buddhism*, Windhorse.

Sangharákshita, *The Three Jewels*, Windhorse, 1998.

Sobre el camino budista

Sangharákshita, *Vision and Transformation*, Windhorse, 1999.

Sangharákshita, *A Guide to the Buddhist Path*, Windhorse, 1996.

Sobre ética

Sangharákshita, *Los diez pilares del budismo*, Oniro, 1997.

Sobre meditación

Kamalahila, *Meditation*, Windhorse, 1996.

Paramananda, *Cambia tu mente*, Fundación Tres Joyas, 1997.

Sobre sabiduría

Sangharákshita, *Wisdom Beyond Words*, Windhorse, 1993.

Sobre el Sutra del Loto blanco

Sangharákshita, *The Drama of Cosmic Enlightenment*, Windhorse, 1993.

Notas y referencias

1. *Dhammapada* i. 5, trad. de Sangharákshita (pendiente de publicación).
2. *Dhammapada* xx. 279, trad. de Sangharákshita (pendiente de publicación).
3. El *Mangala Sutta* (el cuarto sutta del Capítulo Menor del *Sutta Nipata*) no menciona en concreto los ocho dhammas mundanos. La undécima estrofa del sutta cita en una traducción las «vicisitudes mundanas» y en otra, «todos los sucesos terrestres»; pero se sobreentiende que se refiere en particular a los ocho dhammas mundanos enumerados aquí. El *locus classicus* es del *Angúttara-Nikaya* viii. 5, y Buddhaghosa también los enumera en el *Visuddhimagga* xxii. 51.
4. *Angúttara-Nikaya* ii. 54-57.
5. El canon completo ha sido traducido al inglés y publicado por la Pali Text Society; en los últimos años han aparecido otras traducciones, como la del *Digha-Nikaya* de Maurice Walshe y la del *Májjhima-Nikaya* de Bhikkhu Bodhi, véase más adelante la lista de obras recomendadas. Siempre que ha sido posible, las referencias al Canon pali que aparecen en estas notas proceden de la obra *The Life of the Buddha*, escrita por Nanamoli y editada por la Buddhist Publication Society, Kandy, 1992, una breve obra que reúne muchas de las enseñanzas clave.
6. *Májjhima-Nikaya* 72.
7. Platón, *Phaedrus and the Seventh and Eighth Letters*, traducción e introducción de Walter Hamilton, Harmondsworth, 1975, p. 136.

8. *Alagaddupama Sutta* (*Mājjhima-Nikaya* 22).
9. Nanamoli, pp. 107-108; Vinaya Pítaka, Cullavagga x. 5.
10. Se trata de la escuela budista llamada Jodo-shin-shu, fundada por el monje japonés Shinrán en el siglo XIII de nuestra era, que en la actualidad es la mayor de las ramas japonesas del Mahayana.
11. Bhabra Rock Edict, *The Edicts of Ashoka*, trad. de N. A. Nikam y R. McKeon, Asia Publishing House, Bombay, 1959, p. 61.
12. *Adhyasayasasamcodana Sutra*. Citado por Santideva. Véase *Compendium of Teachings* (*Siksa-samuccaya*), trad. de Cecil Bendall y W. H. D. Rouse, Motilal Banarsidass, Delhi, 1971, p. 17.
13. Nanamoli, p. 52; Vinaya Pítaka, Mahavagga i; *Angúttara-Nikaya* viii. 53.
14. Nanamoli, pp. 70-71; Vinaya Pítaka, Mahavagga i.
15. Nanamoli, p. 37; Vinaya Pítaka, Mahavagga i.
16. Un *sutra* (en sánscrito) o *sutta* (en pali) es un «sermón», y constituye la forma literaria más característica que se encuentra en los cánones de las Escrituras budistas. Su longitud puede variar de algunas líneas a varios volúmenes. Según se afirma, la mayor parte de los sutras contienen las propias enseñanzas del Buda, y otros son enseñanzas impartidas por sus discípulos más importantes, las cuales fueron ratificadas más tarde por el Buda.
17. Véase nota 15.
18. Véase, por ejemplo, el *Threefold Lotus Sutra*, trad. de Bunno Kato y otros, Kosei Publishing Co., Tokio, 1995, pp. 129-134.
19. *Angúttara-Nikaya* i. 94.
20. La historia de Angulimala, cuyo nombre significa «collar de dedos», se narra en Nanamoli, pp. 134 y ss.; *Angulimala Sutta* (*Mājjhima-Nikaya* 86).
21. La historia de la extraordinaria vida de Milarepa se relata en la obra *Vida de Milarepa*, Anagrama, Barcelona, 1994.
22. Véase J. S. Strong, *The Legend of King Asoka: A Study and Translation of the Asokavadana*, Delhi, 1989.
23. Para encontrar más información sobre estos mitos, véase Vessantara, *Meeting the Buddhas*, Windhorse, Birmingham, 1994, pp. 198-210 y p. 146.
24. Nanamoli, p. 226; *Mahatanhasankhaya Sutta* (*Mājjhima-Nikaya* 38).
25. Nanamoli, pp. 42 y ss.; Vinaya Pítaka, Mahavagga i.6; *Samyutta-Nikaya* lvi. 11.
26. Nanamoli, p. 269; Vinaya Pítaka, Cullavagga vii. 4.
27. Los autores de lo que se ha llegado a conocer como la Rueda de la Vida

- tibetana fueron seguidores de la escuela sarvastivada del budismo indio, formada alrededor del siglo III a. e. c.; sus adeptos solían pintar imágenes de la Rueda de la Vida en el interior de las puertas de entrada de sus monasterios. Para una descripción más completa del *bhava-chakra*, la «Rueda del Devenir», véanse pp. 56-62.
28. En el Canon pali se hace a menudo referencia a los doce nidanas cíclicos; véase en especial el *Mahanidana Sutta* (*Digha-Nikaya* 15). Los nidanas positivos se enumeran con menos frecuencia, pero se encuentran en el *Samyutta-Nikaya*: C. A. F. Rhys Davids, *Book of the Kindred Sayings*, vol. II, p. 27, citado en Sangharákshita, *A Survey of Buddhism*, 9.^a ed. (de próxima aparición), Windhorse, Birmingham, pp. 139-140.
 29. El primero en traducir las obras budistas a la lengua occidental fue Eugène Burnouf, el psicólogo francés que con su labor hizo que el mundo occidental se sintiera súbitamente atraído por el budismo (su traducción francesa del *Sutra del Loto* se publicó en 1852). En 1879 sir Edwin Arnold publicó su poema épico *La luz de Asia*; fue esta obra la que formó la visión popular de la vida y la personalidad del Buda. Véase Stephen Batchelor, *The Awakening of the West*, Parallax, Berkeley, 1994, cap. 14.
 30. Nanamoli, p. 197; *Samyutta-Nikaya* xxii. 87.
 31. Para conocer más a fondo por qué existen estas distintas series de nidanas, véase Sangharákshita, *A Survey of Buddhism*, op. cit., p. 128.
 32. *Skandha* significa literalmente «grupo» o «agregado». El Buda enseñó que lo que nosotros consideramos el yo o la personalidad está formado por cinco «grupos»: *rupa* (forma); *vedana* (sensación); *samjña* (percepción); *samskaras* (voliciones); y *vijñana*. No hay ningún aspecto del yo que no pertenezca a una de estas categorías, y todas se caracterizan por la presencia de los tres *laksanas*: la impermanencia, la insatisfacción y la insustancialidad. Es nuestro apego a la noción de un yo exento en cierto modo de estas características lo que causa nuestro sufrimiento. A lo cual se refiere el inicio del *Sutra del Corazón*: «El Bodhisatva de la Compasión, al meditar profundamente, percibió la vacuidad de los cinco skandhas y rompió las ataduras que le causaban sufrimiento». Para encontrar en el Canon pali referencias a los *skandhas*, véase Nanamoli, pp. 28 y 46.
 33. El nombre tibetano para la obra usualmente conocida como *Libro tibetano de los muertos* es el de *Bardo Tödol*, que significa literalmente «Libерación por audición en el estado intermedio». El texto, que se dice fue escrito en el siglo VIII por Padmasámbava, el gurú del Tíbet, se re-

- cita tradicionalmente a un cadáver, para guiar la conciencia de la persona fallecida a través de la experiencia del bardo. Véase *The Tibetan Book of the Dead*, trad. de Francesca Fremantle y Chogyam Trungpa, Shambhala, Boston y Londres, 1987. Y *El libro tibetano de los muertos*, de Padma Sambhava, Kairós, Barcelona, 1994.
34. La línea de razonamiento *satkaryavada* que «mantuvo la escuela Samkhya [hindú] en la época de Nagaryuna... puede considerarse como el punto de vista representativo brahmánico sobre la causalidad»; en cambio la línea *asatkaryavada* «la mantuvieron los sarvastivadins y los sautrantikas, y constituye el punto de vista representativo del Hinayana». Sangharákshita, *A Survey of Buddhism*, op. cit., p. 352.
 35. Véase nota 32.
 36. Las referencias a estas cuatro clases de apego aparecen en el *Samyutta-Nikaya* xii, 2; véase Nanamoli, p. 220.
 37. Véase nota 28.
 38. Nanamoli, p. 10 (*Májjhima-Nikaya* 26).
 39. Véase *Mahagovinda Sutta* (*Májjhima-Nikaya* 19), estrofa 45.
 40. Los tres láksanas se enumeran en muchas partes del Canon pali, véanse, por ejemplo, el *Samyutta-Nikaya* xxxv. 1; xxii. 46; Udana iii. 10; *Angúttara-Nikaya* iii. 47. El *locus classicus* se encuentra en el *Dhammapada*, 277-279.
 41. Para una breve referencia véase Nanamoli, p. 43. De las numerosas referencias canónicas que existen, tal vez valga la pena consultar en especial las reflexiones del Buda de la sección 18 del *Mahasatipatthana Sutta* (*Digha-Nikaya* 22).
 42. W. Shakespeare, *Medida por medida*, Escelicer, 1969, p. 42.
 43. *Májjhima-Nikaya*, i. 135.
 44. Véase, por ejemplo, *Itivuttaka*, sección 100.
 45. Véase Edward Conze, *Breve historia del budismo*, Alianza, Madrid, 1983.
 46. Véase Vinaya Pítaka, Culavagga i.
 47. Nanamoli, p. 230; *Samyutta-Nikaya* xii. 61.
 48. De los numerosos textos que llevan el nombre de Úpanishad, hay trece principales. Se crearon en el periodo comprendido entre los siglos VIII y IV a. e. c., y forman la base de la escuela de filosofía hindú conocida como el Vedanta. El *atman* es uno de sus principales temas.
 49. El Tantra en particular ve las cosas de este modo, a través de sus enseñanzas sobre la *sáhaja* o la naturaleza innata de la realidad; véase p. 68.
 50. Estas tres liberaciones se citan en uno de los textos del Abhidhamma

- Pítaka del Canon pali, el *Patisambhidhamagga* ii. 58. Buddhaghosa las trata con cierto detalle en su *Visuddhimagga* xxi. 66-71.
51. Nanamoli, p. 224; *Samyutta-Nikaya* xxxviii. 1; *Anguttara-Nikaya* iii. 53.
 52. *Dhammapada* 204: *nibbanam paramam sukham*, «El nirvana es el goce más elevado».
 53. *Klesha nirvana* es sinónimo de alcanzar el estado de árhat; *skandha nirvana* es sinónimo de *parinirvana* (nirvana «completo»), término normalmente usado para indicar la muerte del Buda, pero de hecho es aplicable a la muerte de cualquier árhat.
 54. Del poema titulado «Londres», de W. Blake, en *Cantos de inocencia, cantos de experiencia*.
 55. En el budismo zen la «Gran Muerte» es sinónimo de samadhi absoluto. Véase, por ejemplo, Mumonkán, «The Gateless Gate», en *Two Zen Classics*, trad. de K. Sekida, Weatherhill, Nueva York, 1996, p. 129.
 56. Los sutras de la Perfección de la Sabiduría pueden adquirirse en una traducción inglesa. Para una introducción, véase Sangharákshita, *Wisdom Beyond Words*, Windhorse, Glasgow, 1993.
 57. Véase el «Large Sutra on Perfect Wisdom with the Divisions of the Abhisamayalankara, Part I», trad. de Edward Conze, pp. 129-130. Oriental Studies Foundation Inc., Londres, 1961.
 58. Los seguidores de la doctrina del Tathagatagarbha, cuyas ideas se resumen en el texto Mahayana llamado el *Sutra del Mahaparinirvana*, se adherían en especial a la idea de un verdadero, real o gran yo. Véase Paul Williams, *Mahayana Buddhism*, Routledge, Londres y Nueva York, 1989, pp. 98-100.
 59. Véase nota 52.
 60. *Mahaparinirvana Sutra*, trad. de Kosho Yamamoto, Karinbunko, Japón, 1974, vol. II, p. 565.
 61. En el (Mula-) *Madhyamakakarika*, xiii.8., el comentario de Chandrakirti sobre Nagaryuna.
 62. *Dhammapada* xiv. 183.
 63. Véase Sangharákshita, *Vision and Transformation*, Windhorse, Birmingham, 1999, p. 30.
 64. Para una breve introducción al mandala de los Cinco Budas, véanse páginas 258-259.
 65. Se trata de la triple división del Noble Óctuple Sendero; a veces se denomina el triple aprendizaje. Véase, por ejemplo, el *Mahaparinibbana Sutta* (*Digha-Nikaya* 16: ii. 81).
 66. Se remonta al Canon pali, que distingue la «moralidad genuina o natu-

- ral» (*pakati-sila*), referida a la palabra correcta, la acción correcta y el medio de vida correcto, de la «moralidad prescrita» (*pannati-sila*), que se refiere a las reglas exteriores observadas por monjes o laicos.
67. Nanamoli, p. 236; *Mājjhima-Nikaya* 118.
 68. Nanamoli, p. 324; *Digha-Nikaya* 16:ii. 156 (*Mahāparinibbana Sutta*); *Angūttara-Nikaya* iv. 76.
 69. Para una referencia canónica, véase *Samyutta-Nikaya* lv.
 70. Nanamoli, pp. 235-236; *Mājjhima-Nikaya* 64:i. 432-435; *Digha-Nikaya* 33:iii. 234 (*Sangīti Sutta*).
 71. A los Hebreos 13,14.
 72. Hay muchas versiones tradicionales de la vida del Buda. Para una introducción, véase Sangharākshita, *Quién es el Buda*, Fundación Tres Joyas, 1994.
 73. El Buda, el Dharma y la Sangha se han conocido como las Tres Joyas desde los primeros años del budismo. Se conocen además como los Tres Refugios, lo cual procede también del budismo temprano; cuando la gente conocía al Buda y quedaba convencida de sus enseñanzas, exclamaba: «¡Voy al Buda a por refugio! ¡Voy al Dharma a por refugio! ¡Voy a la Sangha a por refugio!».
 74. Los preceptos se enumeran muchas veces en el Canon pali; véase, por ejemplo, Nanamoli, pp. 238-239; *Angūttara-Nikaya* vv. 172-173. Véase también página 195.
 75. Para conocer más a fondo el tema de la confesión en la tradición budista (que es un concepto muy distinto de la práctica cristiana de la confesión), véase, por ejemplo, Sangharākshita, *Transforming Self and World*, Windhorse, Birmingham, 1995, cap. 2.
 76. Buddhaghosa enumera estas cinco clases de *pīti* (*pīti*, en pali) en el *Vissuddhimagga*, iv. 94-98.
 77. *Mājjhima-Nikaya* i. 95: *The Collection of Middle Length Sayings*, trad. de I. B. Horner, Pali Text Society, Londres, 1967, pp. 123-124.
 78. Se trata de una referencia a la doctrina Mahayana del *trikaya* (literalmente «tres cuerpos»), según la cual el Buda se aparece en el plano material como el *nirmanakaya*, el «cuerpo de la forma», en el plano arquetípico como el *sambhogakaya*, el «cuerpo glorioso», y como una conciencia incondicionada más allá del espacio y del tiempo como el *dharmakaya*, el «cuerpo de la verdad». Para una explicación sencilla de esta enseñanza un tanto abstrusa véase Vessantara, *Meeting the Buddhas*, Windhorse, Birmingham, 1994, pp. 27-30.
 79. Para conocer más a fondo este «cambio completo», el *paravritti*, véase

- Sangharákshita, *The Meaning of Conversion in Buddhism*, Windhorse, Birmingham, 1994, cap. 4.
80. Son las versiones Mahayana de la vida del Buda las que narran el mítico ataque que las «hordas de Mara» perpetraron contra el futuro Buda mientras estaba a punto de alcanzar la Iluminación. Véase, por ejemplo, el *Buddhacárita* de Asvaghosa, cap. 13, y el *Sutra de la Lálita-vistara*, publicado como *The Voice of the Buddha*, trad. de Gwendolyn Bays, Dharma Publishing, Berkeley, 1983, volumen II, p. 480.
 81. En este *Buddhist Dictionary* (Buddhist Publication Society, Kandy, 1980), Nyanatiloka traduce *ceto-vimutti* (en pali) como la «liberación de la mente» y *panna-vimutti* como la «liberación a través de la sabiduría», y dice que la «liberación de la mente», en el sentido más elevado, es la clase de concentración (*samadhi*) vinculada al sendero del estado de árhat; y la «liberación a través de la sabiduría» es el conocimiento (*nana*) vinculado a la obtención del estado de árhat. Nyanatiloka da la referencia del Canon pali como el *Angúttara-Nikaya* v. 142.
 82. P. ej. Nanamoli, p. 162; *Udana* v. 5; *Angúttara-Nikaya* viii. 20.
 83. Las tres asravas (*asava*, en pali) se enumeran en muchos lugares del Canon pali. Véase, por ejemplo, Nanamoli, p. 236; *Sangiti Sutta* (*Digha-Nikaya* 33:iii. 216). Algunas fuentes enumeran un cuarto *asava*, *dittha-sava*, la ponzoña mental de las visiones erróneas.
 84. Las *viparyasas* (*vipallasa*, en pali) se enumeran en el *Angúttara-Nikaya* iv. 49.
 85. Véase nota 25.
 86. «Cuando es practicada por los santos, técnicamente conocidos como arios, de los cuales hay cuatro clases, se conoce como la Vía Óctuple trascendental o supramundana (*lokóttara*); cuando es practicada por los no arios, es decir, por los *prthagjanas* (*puthujjanas*, en pali) o personas mundanas, se conoce como la Vía óctuple mundana (*laukika*). El objeto de esta distinción es la diferencia entre una virtud practicada de manera consciente y deliberada, con más o menos éxito, como una disciplina, y una virtud que es la expresión natural, el rebosar espontáneo, de una realización interior». Sangharákshita, *A Survey of Buddhism*, *op. cit.*, p. 161.
 87. *Dhammapada* viii. 100, trad. de Sangharákshita.
 88. Nanamoli p. 239; *Angúttara-Nikaya* v. 177.
 89. Estos cuatro niveles de atención no deben confundirse con las «cuatro bases del ser consciente» —estar atento al cuerpo, a las sensaciones, a la conciencia y a los objetos mentales— resumidos brevemente en, por

- ejemplo, el *Mahasatipatthana Sutta*, (*Digha-Nikaya* 22); y en el *Samyutta-Nikaya* vv. 139-156. Para conocer más a fondo los cuatro niveles de atención, véase Sangharákshita, *Visión and Transformation*, *op. cit.*, cap. 7.
90. El ojo del Dharma o el «ojo de la verdad» es uno de los cinco «ojos» enumerados por la tradición budista, junto con el «ojo de carne», el «ojo divino», el «ojo de la sabiduría» y el «ojo universal». La abertura del ojo del Dharma es una metáfora de alcanzar la clara visión. Véase Sangharákshita, *Going for Refuge*, Windhorse, Birmingham, 1997, pp. 18-19.
 91. Los siete *bodhyangas* se enumeran, por ejemplo, en Nanamoli, p. 245; *Mahasatipatthana Sutta* (*Digha-Nikaya* 22:ii. 303).
 92. El Abhidharma (la palabra significa simplemente «sobre el Dharma», aunque sus adeptos la interpretaron como «el Dharma más elevado») se inició como un intento de sistematizar las enseñanzas del Buda, y se convirtió en una empresa escolástica que duró varios cientos de años y comportó un exhaustivo análisis de la mente y los hechos mentales. Véase Sangharákshita, *The Eternal Legacy*, Tharpa, Londres 1985, cap. 7, «The Fundamental Abhidharma».
 93. «¿Qué es el vigor? El esfuerzo de actuar con habilidad». Santideva, *The Bodhicharyavatara*, «The Perfection of Vigour», estrofa 2.
 94. *Visuddhimagga* iv. 98.
 95. Según parece esta historia no la explicó el Buda, sino Alara Kalama, su primer maestro. Véase *Digha-Nikaya* 16:ii. 130-131 (*Mahaparinibbana Sutta*).
 96. Buddhaghosa, *The Path of Purification* (*Visuddhimagga*), trad. de Nanamoli, Buddhist Publication Society, Kandy, 1991.
 97. *Májjhima-Nikaya* 24.
 98. Véase nota 74.
 99. Para una lista de las sesenta y dos visiones erróneas, véase el *Brahmajala Sutta* (*Digha-Nikaya* 1).
 100. Véase nota 9.
 101. *Dhammapada* 103, trad. de Sangharákshita.
 102. El Camino Medio formaba parte de las primeras enseñanzas del Buda: «Bhikkhus, hay dos extremos que aquel que ha progresado no debería cultivar. ¿Cuáles son? Uno es dedicarse a perseguir el placer de los deseos sensuales, lo cual es bajo, ordinario, vulgar, innoble y perjudicial; y el otro, dedicarse a mortificarse a sí mismo, lo cual es doloroso, innoble y dañino. El camino medio descubierto por el Perfecto evita

ambos extremos; da visión, da conocimiento y conduce a la paz, al conocimiento directo, a la Iluminación y al nibbana». Nanamoli, p. 42 (*Mahavagga* i. 6).

103. Durante miles de años los «intocables» han sufrido una inenarrable desdicha en el fondo del sistema de castas hindú. Durante los últimos cuarenta años muchos de ellos se han convertido al budismo, inspirados no sólo por el rechazo del Buda a las castas, sino también por el ejemplo del doctor B. R. Ambédkar. Ambédkar fue un intocable que, a través del talento, la suerte y la fuerza de carácter, se convirtió en el primer jurista de la India independiente, y redactó la Constitución india en la cual la casta de los intocables se declaraba ilegal. A pesar de ello, los ex intocables aún son objeto de agobiantes restricciones sociales. Cuando en 1956 Ambédkar se convirtió al budismo, 380.000 de sus seguidores también lo hicieron. La muerte de Ambédkar pocas semanas después de su conversión dejó a los nuevos budistas sin líder. Sangharákshita unió a los seguidores de Ambédkar y forjó un vínculo que lo llevaría a fundar el TBMSG (Trailokya Bauddha Mahasangha Sahayak Gana), como se conoce en la India el AOBO. En la actualidad la comunidad de los budistas recién convertidos se eleva a nueve millones.
104. Para una referencia canónica véase, por ejemplo, el *Samyutta-Nikaya* vv. 199-200 (citado en *Buddhist Texts through the Ages*, trad. de E. Conze, Oneworld Publications, Oxford, 1995, p. 51).
105. Para ver con detalle el lugar que tiene la devoción en el budismo véase Sangharákshita, *Ritual and Devotion in Buddhism: An Introduction*, Windhorse, Birmingham, 1995.
106. Véase nota 93.
107. Para una referencia canónica, véase Nanamoli, p. 239; *Mahasatipatthana Sutta* (*Digha-Nikaya* 22). Para conocer más a fondo los cuatro esfuerzos correctos, véase Sangharákshita, *Vision and Transformation*, *op. cit.*, pp. 113-126.
108. Estas imágenes de los dhyanas se ofrecen en el *Májjhima-Nikaya* i. 276-278 (véase Nanamoli, pp. 247-248).
109. La palabra «mantra» significa, al menos según una etimología, «aquello que protege la mente». Se dice que un mantra es el simbolo-sonido que expresa las cualidades iluminadas de un Buda o un Bodhisatva en forma sónica. Por eso recitar un mantra, además de ser un medio de concentración, nos ayuda a mantener una conexión con lo trascendental.

110. La palabra «sangha», hablando con propiedad, designa la «arya-sangha», la comunidad de aquellos hombres y mujeres —pasados, presentes y futuros— que han obtenido una clara visión de lo trascendental. El término se usa también mucho más extensamente para designar la mayor (maha) sangha, de la que puede decirse que está formada por todos los que siguen el sendero enseñado por el Buda.
111. A algunos budistas les gusta creer que los cielos y los infiernos de la tradición budista existen literalmente, mientras que otros prefieren tomar la enseñanza de forma más simbólica, viendo que incluso en la esfera de la vida humana es posible llevar una existencia celestial, infernal, animal, etcétera.
112. Véase Sangharākshita, *Transforming Self and World*, op. cit., pp. 204-205. También Buddhaghosa, el Comentario sobre el «Dhammasangani», el primer libro del Abhidhamma Pítaka, vol. II. *The Expositor*, cap. X, ed. C. A. F. Rhys Davids. Pali Text Society, 1921, p. 360.
113. Véase Francis H. Cook, *Hua-yen Buddhism: The Jewel Net of Indra*, Pennsylvania State University Press, 1977.
114. *Dhammapada* 1-2, trad. de Sangharākshita.
115. Véase nota 74.
116. Sangharākshita, *Complete Poems 1941-1994*, Windhorse, Birmingham 1995, pp. 475-476.
117. Nanamoli, p. 238; *Mājjhima-Nikaya* 41.
118. Véase *Samyutta-Nikaya* lv.1.
119. El Canon pali usa frases hechas para expresar la reacción de la gente a las enseñanzas del Buda. La reacción (traducida aquí por Maurice Walshe en *The Long Discourses of the Buddha*, Wisdom, Boston, 1995, p. 195) es: «¡Excelente, Reverendo Gótama, excelente! Es como si alguien hubiera erigido lo que había sido derribado, o indicado el camino a alguien que se hubiera perdido, o llevado una lámpara de aceite a un lugar sumido en la oscuridad, para que aquellos capaces de ver pudieran percibir lo que allí había. Así es cómo el Reverendo Gótama ha explicado el Dhamma de distintas formas».
120. Nanamoli, p. 131; *Udana* iv. 1; *Angúttara-Nikaya* ix. 3.
121. Nanamoli, pp. 122-123; *Mājjhima-Nikaya* 62.
122. Esta meditación la describe Buddhaghosa en el *Visuddhimagga*, trad. de Pe Maung Tin, Pali Text Society, Londres, 1975, pp. 342-343.
123. Nanamoli, p. 242; *Mahasatipatthana Sutta* (*Digha-Nikaya* 22), vv. 6-10.
124. Se relata en el «Parajika»: trad. de I. B. Horner, *Book of the Discipline*, parte I, Pali Text Society, Londres, 1949, p. 117.

125. Esta práctica de meditación es un resumen del proceso que el Buda describe que experimentó justo antes de su Iluminación. «Pensé: ¿qué hay ahí cuando la vejez y la muerte aparecen? ¿Cuál es la condición necesaria para que puedan existir? Después, con una ordenada atención llegué a comprenderlo: El nacimiento está ahí cuando la vejez y la muerte aparecen; el nacimiento es una condición necesaria para que puedan existir». De este modo fue descendiendo a cada uno de los eslabones de la coproducción condicionada. Véase Nanamoli, pp. 25-27; *Samyutta-Nikaya* xii. 65.
126. Para una explicación sobre el *alaya-vijñana*, véase Sangharákshita, *The Meaning of Conversion in Buddhism*, Windhorse, Birmingham, 1994, cap. 4.
127. Una referencia canónica a la «práctica de los seis elementos» se encuentra en Nanamoli, pp. 214-215; *Májjhima-Nikaya* 62.
128. *Digha-Nikaya* 16,ii. 81 (*Mahaparinibbana Sutta*), *The Long Discourses of the Buddha*, trad. de Maurice Walshe, Wisdom, Boston, 1995, p. 234.
129. «La prajña es como una espada en la mano de un hombre. En la mano de un hombre con sila puede usarse para salvar a alguien que está en peligro. Pero en la mano de un hombre sin sila puede usarse para cometer un asesinato». B. R. Ambédkar, *The Buddha and his Dhamma*, Siddharth Publications, Bombay, 1991, p. 210.
130. Véase, por ejemplo, el *Vimalakirti-nirdesa* en *The Holy Teaching of Vimalakirti*, trad. de Robert A. F. Thurman, Pennsylvania State University, 1983, p. 99.
131. Para conocer más a fondo el *vijñana* véase Sangharákshita, *The Meaning of Conversion in Buddhism*, op. cit., cap. 4.
132. Véase *The Diamond Sutra and the Sutra of Hui-neng*, trad. de A. F. Price y Wong Mou-lam, Shambhala, Boston, 1990, p. 94.
133. Los tres niveles de sabiduría se enumeran, por ejemplo, en el *Digha-Nikaya* 16:iii. 219.
134. Véase *Poems of Early Buddhist Nuns (Therigatha)*, trad. de C. A. F. Rhys Davids y K. R. Norman, Pali Text Society, Oxford, 1997, pp. 88-89.
135. Véase nota 92.
136. Trad. de Edward Conze, *The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines and its Verse Summary*, Four Seasons Foundation, San Francisco, 1995, p. 178.
137. op. cit., p. 135.
138. Nanamoli, p. 318; *Mahaparinibana Sutta*, *Digha-Nikaya* 16.

139. Se ha hecho una distinción entre los Bodhisatvas «históricos», los hombres y mujeres que viven en la actualidad y han adquirido el compromiso de obtener la Iluminación, y los Bodhisatvas «arquetípicos», las figuras arquetípicas que encarnan las cualidades Iluminadas.
140. En la literatura tradicional se enumeran en muchas ocasiones. Véase por ejemplo el *Pancavimsatisahasrika* 194-195, citado en Edward Conze, *Buddhist Texts Through the Ages*, Oneworld Publications, Oxford, 1995, p. 135.
141. Trad. de D. T. Suzuki, *Lankavatara Sutra*, cap. 8, «On Meat Eating», Motilal Banarsidass, Delhi, 1999, pp. 368-371.
142. Para conocer más a fondo los cinco Budas del Mandala, véase Vessantara, *Meeting the Buddhas*, Windhorse, Birmingham, 1994.
143. Véase *The Lotus of the Wonderful Law*, trad. de W. E. Soothill, Curzon Press, Londres, 1987, p. 13.
144. Para conocer más a fondo el *Sutra del Loto blanco*, véase Sangharáks-hita, *The Drama of Cosmic Enlightenment*, Windhorse, Glasgow, 1993.
145. Véase nota 101.
146. Para conocer más sobre Ksitigarbha, véase Vessantara, *Meeting the Buddhas*, Windhorse, Birmingham, 1994, pp. 199-201.

GUÍAS DE SABIDURÍA ORIENTAL



Títulos publicados:

1. Yoga - *Georg Feuerstein*
2. Taoísmo - *Eva Wong*
3. Cábala y misticismo judío - *Perle Besserman*
4. Sufismo - *Carl W. Ernst*
5. Budismo - *Sangharákshita*

San Jose Public Library
3 1197 06200570 4

El venerable SANGHARÁKSHITA ha estudiado con los principales maestros de las más importantes tradiciones budistas. Tras vivir veinte años en la India, regresó a Inglaterra para fundar Los Amigos de la Orden Budista. Entre sus obras destacan *Introducción al budismo tibetano* y *Los diez pilares del budismo*, publicadas por Ediciones Oniro en la colección «El viaje interior».

En esta obra refrescante y profunda, el monje de origen occidental Sangharákshita da a conocer la misteriosa tradición del budismo. El autor explora con un lenguaje vibrante y sereno las enseñanzas del Buda, los principios éticos del budismo, la esencia de la vacuidad y la naturaleza luminosa de la mente.

Partiendo de la hermosa metáfora de la lluvia del Dharma que alimenta con su compasión a todos los seres, el presente libro guía al lector a través del fascinante mundo de la tradición budista, para que podamos encontrar la paz interior y saborear la riqueza de cada instante.

Entre los temas tratados figuran:

- La esencia del budismo
- La textura de la realidad
- La ley del karma
- El misterio de la vacuidad
- Las prácticas de la meditación
- La senda espiritual
- Las seis perfecciones
- El viaje hacia la Iluminación
- El nirvana

San Jose Public Library
05/28/02
3 1197 06200570 4